

增强考试信心的 10 种方法

文/王极盛



1.要学会微笑

人在充满信心时往往春风满面，面带笑容，而人在丧失信心时往往愁眉苦脸、无精打采，面带愁容。笑是使人充满信心的表现，是人内心快乐的外部表现，笑和人的信心体验是一致的，和人的自信心相互促进，自信心使人充满微笑，微笑使人更加充满信心，两者相互产生促进作用。因此，我建议考生学会微笑，经常微笑。学会发自内心的微笑，信心就会在心中滋长起来，我还建议考生每天对着镜子开心地笑几次。

2.走路挺胸抬头

人外部的姿势和步伐是和人的内心体验有着密切关系的，人在充满信心时挺胸抬头，走起路来步伐坚强有力，速度也稍快。人在丧失信心时会低头哈腰，走起路来无精打采，步伐软绵，速度缓慢。

考生经常挺胸抬头，走路步伐坚强有力。速度稍快，有助于增强考生的信心。

3.运用积极自我暗示

据了解，不少考生在高考前受到消极暗示较多，不利于自己信心的增强。建议考生在备考过程中，在考试前后根据自己的情况运用自我暗示来改变自己的心态，来增强自己的信心。例如，心中默念，我有实力，我有能力，我会成功，我一定会成功。这类的语言暗示都能起到增强考生信心的作用。

4.不打疲劳战术

很多考生搞疲劳战术，学习时间很长，特别是晚上搞到 12 点，甚至是一点、二点。这样使考生

精疲力竭，使考生第二天无精打采，上课时趴在桌上睡觉，这种疲劳烦躁的心情会使人信心减弱。而考生安排好作息时间，有计划有步骤地学习，既重视学习时间又重视学习效率，这样考生就有一种生物节奏感与心理节奏感，就有利于增强信心。

5.不要相信迷信

近几年来我时常接到一些考生的电话，叙述他们听见了什么和身体有什么感受。这些将对他们考试发生影响，形成消极暗示，影响情绪，影响信心。有的考生告诉我，早上听到乌鸦叫了，认为这是不吉之兆，意味着高考可能会失利，其实这都是不可相信的东西，实际上不存在超自然的力量来控制考生的命运，考生的命运是掌握在自己手里的，是由考生的学习实力和心态来决定的。

6.高考目标要期待适当

考生要根据自己的高三以来的考试成绩，特别是一摸的考试成绩，实事求是地评估自己的学习实力，确定自己的高考目标。

考生如果把高考目标定得过高就会为难以达到目标而产生考试焦虑，影响考试发挥。考生把高考目标定的太低也会影响考生潜能的发挥。

7.不要攀比

所谓高考成功就是考生在高考中考出自己的实际水平，这就是成功。有的考生学习实力 550 分左右，高考考出 550 分左右就是成功，如果考出 600 分就是超常发挥，如果考出 480 分左右就是考试失败了。另外，一个考生他的学习实力是 460 分左右，他高考考出 460 分左右就是成功。不能与前一个考生的成绩去相比，因为大家的学习实力不一样，因此考生不要相互攀比，只要能考出自己的实际水平就意味着高考成功，攀比只能挫伤自己的信心，挫伤自己高考的积极性。

8.多和同学、老师、家长交流

不少考生当高考信心不足的时候，把自己的心事憋在心里，越想越别扭，越想越失去信心。其



适合选择高自考

文
寒
流

哪些青年

高等教育自学考试是我国高等教育的重要组成部分和重要形式，它实行独特的教育模式。这一教育模式可以简要地表述为：“宽进严出、教考分离、三业一体、因材施教、多路育人”。有以下10种情况的青年学生更适合于选择高自考教育之路：

1、在达到高考录取分数线的考生中，希望自由地选择专业，或者希望提前读完规定课程、缩短学制、提前毕业的考生。

2、在全国各地达到高考分数线的考生中，希望到目标城市（如北京）来读大学和就业，而未被目标城市（如北京）普通高校录取的考生。

3、在全国各地职高、中专、中技应届及往届毕业生中，希望不经过全国统考而直接接受大学教育的青年学生。

4、在参加普高招生统考、高职招生统考及成人高考落取的考生中，有坚定成才目标和学习毅力的考生。

5、在具有高中同等学历的青年学生中，没有

或不准备参加高考，而希望直接接受高等教育的青年学生常年随时可以编班或插班。

6、在广大城乡中低收入家庭的子女中，上某些自费大学收费高，负担不起，希望少支付一些学费的学生。

7、在职人员中（不分年龄、性别），希望不脱离工作岗位，业余读大学的求学者。

8、在已有学历资格的在岗人员中，希望业余读第二学历或读单科，以求不断给自己“充电”的知识青年。

9、在广大初中毕业生中，希望高中、专科、本科“直通车”读大学的青少年学生。这些学生可以从自考预科班读起，缩短了学习年限。

10、在未考入重点大学的考生和青年中，希望拿到有重点大学印章的毕业证书，可以通过上高自考达到目的。这是因为高自考毕业生由主考院校发毕业证书，而主考院校基本上都是国家的重点大学。如清华大学、北京大学、中国人民大学、北京师范大学等。

实，这个时候主动与同学、老师、家长多交流，把自己的心里话说出来，把自己内心的苦衷倾诉出来就会得到心理上压力的释放，老师、同学、家长再给你一点安慰，鼓励和支持，就有助于改变信心不足的状态。建议考生在信心不足的时候看看那些高考非常成功的和状元们介绍经验的文章，他们是怎么在没有信心的状态下从挫折中走出来的，对考生解决信心问题也颇有益处。

9. 做做容易题

高考试卷的难度是30%的容易题，50%的中

等题，20%的难题。应该说绝大部分考生30%容易题是都会做出来的。当考生缺乏信心的时候不妨来做做容易题，这样也会焕发起你的信心来。

10. 增强学习实力

考生的信心是建立在学习实力基础上的，只有学习有实力高考才会有信心。因此，考生在备考冲刺阶段要根据自己的情况建立知识的网络体系，查漏补缺，确实把自己的学习实力增强一步，提高一步，这样来讲就有利于考生信心的增强。