# 学校开设心理辅导讲座情况总结

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-08-31

*第一篇：学校开设心理辅导讲座情况总结学校开设心理辅导讲座情况总结2024-2024学年度李家台乡中学2024年7月学校心理健康教育工作总结李家台乡中学我校是开原市的一所偏远山区的普通中学，在改革中，我校以构建和谐社会主义理论为指导,转变教...*

**第一篇：学校开设心理辅导讲座情况总结**

学校开设心理辅导讲座情况总结

2024-2024学年度

李家台乡中学

2024年7月

学校心理健康教育工作总结

李家台乡中学

我校是开原市的一所偏远山区的普通中学，在改革中，我校以构建和谐社会主义理论为指导,转变教育观念,树立“以学生发展为本”的理念,全面开展“以人为本，构建和谐校园”课题实践。我校的心理健康教育不仅是德育工作的重要组成部分，而且在实现构建和谐校园目标过程中也起着非常重要的作用。近几年来，在学校领导的重视和指导下，在全校师生的共同努力下，与学校“以人为本、和谐发展”的办学理念相结合，学生的精神面貌、心理素质发生了很大的变化。现将这一年的工作总结如下：

一、校领导重视和支持我校心理健康教育工作。

一直以来，我校领导都非常重视我校的心理健康教育工作，为我校心理健康教育工作的顺利开展提供了保证，具体说来，有以下几点：

1.校园环境改善。近几年，在各级领导的大力支持下，我校的校园面貌发生了很大的变化，像一个沧桑的老人变成了充满朝气的青年，在这里，春有花，夏有草、秋有果、冬有绿，给人一种清爽宜人的感觉，在这样的校园里工作学习，让人觉得非常舒服，达到了人与自然环境的和谐。对于全校师生来说，可以放松心情，降低压力，不失为一种无形中的心理健康教育工作。

2.经济上的投入。我校还在经济上支持了学校心理健康教育工作：08年，我校心理咨询室恢复时，学校换了新的了沙发、电脑、打印机，接通了网络，购置了书橱、放松仪器、益智玩具等；并定了十几本心理健康方面的书籍和杂志以及课件；这些都确保了学校心理健康教育工作的进行。

3.工作上的支持和指导。在领导管理体系中，我校明确将心理健康教育隶属于德育处，确立了由校长负责、德育副校长分管、德育处主抓、专兼职教师具体实施、团委、年级组长、班主任积极配合的体系，校长和副校长十分关心每一项具体工作，往往亲自指导，提出意见和建议，这种体系有力地保证了心理健康教育工作的进行。

二、全校师生参与我校心理健康教育工作。

（一）心理健康教育工作队伍建设

要提高学校心理健康教育工作的质量，建设一支即懂理论又会实践的师资队伍是关键。我校基本每年都派班主任老师参加心理方面的培训，派专职老师参加心理协会、开原市组织的专项培训，主要有：开原市青春健康教育培训、班主任心理健康培训、心理教师岗位培训等。这些都是我校在心理健康教育工作队伍建设上的一些举措。

（二）学校开展心理健康教育活动 1.常规工作

心理课的开设：从2024年以来，我们一直将心理辅导课列入课表，先后选用了“活动手册”、“自助手册”、“心理健康学本”作为教材，开设心理课有主要任务是提高学生的心理健康水平，教给学生必要的心理学知识，培养学生良好的心理素质。

心理咨询室开放：每天中午12：15——12：55开放，接待学生来访、阅览书籍、放松心情等。我校在市里的指导下为每班培训了一名小小信息员，他们也为心理咨询工作作了不小的贡献。

心理信箱：根据我校学生的特点，我们在学校设置了心理信箱，通过信件为同学们提供咨询服务，这是另一种途径的心理健康教育工作。

心理档案建立：在一般情况下，每一届初一新生，我们都会为他们建立心理档案，试情况进行个别心理测试。这样有助于心理辅导进行，提高辅导的效果。

2.德育渗透

班主任：我校的心理健康教育工作渗透在班主任工作中，利用班主任会议，宣传学生心理健康，布置心理教育工作，同时对班主任工作进行一些指导，每位班主任每年根据自己的工作对学生进行心理辅导，撰写个案材料或辅导记录，并总结经验。给班主任的心理辅导工作带来了很大的帮助。

家长学校：学生的问题起源于家庭，所以我校也很重视心理健康教育在家长学校中的渗透，各年级在组织家长会时，都会向家长明确提出要关心子女的心理健康，不但要关心他们在看什么、写什么、做什么，更要关心他们在想什么，通过专题讲座，家长们纷纷表示要从孩子的心理出发，改进教育方法。

3.面向全体的心教 教工大会：我校利用教工大会向全体教工宣传心理健康教育工作，同时又聘请专家来我校为全体教工做《教师心理健康》等的讲座，而在健康教育中也不定期开设对全体教师的讲座。

学生讲座：在学生方面，我们除了晨会进行面向全体的讲座，还聘请市里的专家来给全校学生作报告，受到了同学们的热烈欢迎。

三、继续做好我校心理健康教育工作。

几年来，我校心教工作取得了一些成绩，但也有许多不足，在新的学期里，我们将严格按照开原市对心理健康教育工作的要求，以学生发展为本，发扬优势、弥补不足，争取做出更好的成绩。

李家台乡中学

**第二篇：初中生心理辅导讲座**

初中生心理辅导讲座

王万忠

同学们，接下来我们一起来说说校园暴力。首先，请同学们思考几个问题：你是否遭遇过校园暴力？你知道校园暴力的危害吗？如何预防校园暴力？你有没有暴力倾向？和同学们发生矛盾你是怎么处理的？

我这里有一个小故事，叫做橡树的“自卫还击战”。

在美国的东北，生长着大片的橡树林。有一年橡树上突然长了一种名叫舞毒蛾的害虫，由于这是一种极难扑灭的害虫，所以美国政府并没有组织人力进行大规模的治理，也没有喷洒任何农药，所以大片的橡树叶子被吃得一干二净。但是过了一段时间奇迹出现了，橡树又重新长出了新芽新叶。科学家在惊喜之余，通过研究发现橡树叶子中含有大量的单宁酸，橡树就是运用这种自我保护的本领战胜了舞毒蛾，重新焕发了新生。

故事听完了，同学们一定有所感悟：一株幼苗要长成参天大树，仅靠大自然提供的阳光、空气、水分及所需的养料是不够的，其自身还必须具有抵制各种病虫害的能力。我们青少年就像一株株茁壮成长的幼苗，要成为国家的栋梁之才，也必须具有橡树的这种本领，我们要增强自我保护能力

当前校园暴力问题，已经成为国际社会教育领域的一大顽症，长期困扰着世界各国的政府和人民。在美国，每年都要发生数十起校园枪击事件、数千起校园暴力案件，造成无数无辜的在校学生受到伤害。在我国，校园暴力案件也是不断攀升，居高不下。根据百度网的一项网络调查显示，有50%的学生表示身边存在校园暴力，11%的学生表示曾经遭遇过校园暴力。有15%的学生表示自己存在暴力倾向，可能会用暴力解决问题。仅今年以来，在网络上热炒的校园暴力事件就多达17起，造成了极为恶劣的社会影响。今年2月，云南省墨江哈尼族自治县第一中学高一学生小张因与同学小林发生争执，持匕首将劝架的高三学生小赵刺死，将小林刺伤。

这些情况都表明，校园暴力问题不再遥远，就在我们身边，而且形势越来越严峻，危害越来越严重。校园暴力，已经成为当前影响我国青少年教育事业的发展前进、影响未成年人成长进步、影响我国社会和谐的严重问题，必须引起同学们的高度重视。

当前，校园暴力表现出以下特点：一是起因小。都是鸡毛蒜皮的小事，引发了校园暴力事件。不是我瞪了你一眼，就是你弄坏了你的东西。比如云南墨江县校园暴力案件中，就是因为学生甲把牛奶不小心撒在了乙的书上，两人发生了争吵，最后其中一人拔刀，导致命案。二是手段恶劣。不少校园暴力的场面触目惊心、令人发指。有的校园暴力中，男生直接使用匕首或者其它管制刀具，将对方刺死刺伤，手段十分残忍。三是女性校园暴力案件呈现上升趋势。长久以来一直被人们认为柔弱的女生，有的竟然成为了校园暴力事件的“大姐大”。今年以来网络的热炒的校园暴力案件，主角都是女生，年龄只有十六七岁，实施暴力的原因仅仅是看对方不顺眼，或者是所谓的“男友之争”。这种现象，应当引起同学们的高度重视。

校园暴力的原因是多方面的，有内因，也有外因。从外因来讲，有社会的原因，如暴力影视、暴力网络游戏、封建迷信，都会对未成年人产生不良影响和诱惑。也有家庭、学校、政府等多方面的原因，但辩证法告诉我们，在事物发展的过程中，外因是次要的，内因才是决定性的因素，我们更应该从自身来找原因。

1、不懂法不学法。校园暴力一个很重要的原因就是不学法、不懂法、不守法。他们大多不知道法律的相关规定，不知道自己行为的社会危害性，不知道自己行为的严重后果，更不知道自己的行为会受到法律的严厉制裁，由此无所畏惧，为所欲为。结果，不但伤害了他人，自己也受到了法律的制裁。

2、讲哥们姐们义气。不少同学崇尚江湖“义气”，称兄道弟，拉帮结伙，如果有兄弟姐妹被欺侮了，那就是和自己过不去，于是集体出动，报一箭之仇。为了“哥们儿义气”，信奉“为朋友两肋插刀”的观念，不考虑打架斗殴可能造成的严重后果。有的和校外不良青年讲江湖义气，遇事向校外的无业青年求助，导致发生聚众斗殴、伤害同学的恶性案件。

3、不会沟通交流。现在大多数孩子都是独生子女，成长的过程中一帆风顺，没有尝过生活的艰辛，不知世事的艰难，因此有的孩子心理比较脆弱，在遇到压力、挫折、委屈时，不会敞开心扉与别人交流，不会与老师、父母、同学沟通自己的想法，而是自己默默地承受，因此很容易发生极端的违法犯罪行为。今年11月18日晚，陈家湾广场的便民系统触摸屏被人砸毁，损毁价值大约4000余元。根据我们派出所调阅视频监控录像，查出是十六中在校初中学生徐某，因考试成绩不理想，在放学时为了发泄，用石头将触摸屏砸毁。

4、容易冲动。同学们，冲动是魔鬼。我们在学习生活过程中，难免会和周围的人发生一些误会，产生一些矛盾，这是不可避免的。发生了矛盾怎么办？有的同学遇事不冷静，不懂得包容和谅解，不懂得正确处理矛盾，结果为了一点点小事而报复伤人。在云南墨江县发生的校园血案中，当事人就是和同学发生冲突后突然爆发，拔刀伤人。

5、过早恋爱。据统计，有36%的校园暴力案件，起因都涉及早恋问题。十月份六中的校园暴力案件中，就是两名女生发生矛盾后，其中一名女生的男友参与其中，进而引发了血案。上海的熊姐打人视频中，也是因为熊姐怀疑对方抢了她的男友，所以组织人员对其殴打。可以说，初高中阶段早恋的学生，一般都是不安心于学习的学生，某种程度上讲，也是不安份守已的学生，很容易发生一些“争风吃醋”的问题，也很容易引发校园暴力现象。

以上这些，都是发生校园暴力的因素，可能还有一些原因，同学们可以自己分析、探讨、写写心得体会。

接下来，我们谈谈预防校园暴力的方法。

1、学习法律、立大志向。同学们，一切校园暴力，都是从缺乏远大理想、放松学习开始的。所以，只要勤奋学习，树立远大的理想目标，建立正确的人生观和世界观，热爱生活，珍爱生命，陶冶情操，就没有时间和别人争长短，争输赢，争高下，就没有时间去思考怎么对付别人、报复别人。同时，要认真学习法律。今后，要学会把法律作为处理纠纷、处理矛盾的准绳，只要是违法的事情，都坚决不做，只要是发生了冲突，都要通过合法的手段来解决。

2、远离早恋、远离网络。记住，恋爱是成年人的事情。在校期间是人的一生中最宝贵的打基础、抓学习的时间，千万不要浪费宝贵的时间去恋爱。否则，你就会失去根基，失去基础，就会变成“墙上芦苇，头重脚轻根底浅。山间竹笋，嘴尖皮厚腹中空”。麻烦就会接踵而至，校园暴力对你也会乘虚而入。同时，要远离网络，特别是要远离暴力电影、电视剧，远离暴力网络游戏，因为这些东西在不知不觉中会培养你的暴力倾向，形成用暴力解决冲突、暴力解决矛盾的习惯和行为模式。在网络上杀人杀习惯了，在现实生活中也会冒出这样的念头。所以，要培养高尚的生活情趣，不要沉迷于网络游戏。

3、学会求助、学会交流。遇到不顺心的事，或者与别人发生冲突，遭遇到校园暴力，要及时向老师、学校求助，向家长求助，向警方求助。求助的对象年纪越大越好，因为年纪越大，社会经验越丰富，解决矛盾冲突的正确方法越多。求助的单位越权威越好。比如向警方求助，公安机关一定会公平公正、依法处理，会依法保护你的正当权益。相反，千万不要向社会上的所谓朋友、无业青年求助。他们只会让初中生心理辅导讲座3

**第三篇：高三心理辅导讲座**

调试心态

轻松迎考

一年一度的高考又将来临。我想同学们都知道，我们要想在考试中取得好的成绩，必须做好三方面的准备工作，这三个方面是知识准备，心理准备，物质准备。从进入高三到高考前10天左右的这段时间，我们要把知识准备放在第一位，而到临近高考的时候，要把心理准备放在第一位，物质准备放第二位。虽然高考70％是考实力，20％是考心理素质，10％是你的机遇和运气。但是如果心理素质不好，在高考的考场上发挥失常，失去的就不仅仅是20％的分数，会导致连锁反应而前功尽弃。

下面具体谈谈如何来调整考前不良心理及简单的应试技巧，希望对同学们复习备考有帮助。

一、克服考试焦虑带来的不良心理

考试焦虑是对考试的一种特殊 的心理反应。包括对考试情景、考 试过程或考试的焦虑。焦虑水平与 学习成绩呈倒“U”形，无焦虑或焦

虑水平也低，就会使考试无紧迫感，对什么都无所谓，造成动力不足，而焦虑水平过高，人的精神极度紧张，又会影响正常的思维。所以焦虑达到中等适度程度，才会对考试、学习起到最好效果。

表现：①考试即将来临，就坐立不安，身体发僵，苦恼，脾气变坏。

②考试时出汗、手冰凉、注意力不集中、书写不流畅，头脑一片空白。

考试焦虑易引发的现象（1）“克拉克”现象：

是指平时训练水平高、成绩好的运动员在比赛中屡屡失常的现象。其由来是一位名叫克拉克的澳大利亚长跑健将，从63年到67年曾17次打破世界记录，被称为田径场上的奇才。然而在他运动巅峰期的两届奥运会上，却连连失常与金牌失之交臂。由此，人们以这位运动员的名字来形容大赛中的失常现象。与此相似，我们许多考生平时成绩都相当好，但每次大考下来，都成绩平平，就是这种现象的典型表现。

（2）高原现象：

相当多的高三学生在复习过程中会出现一段时间学习成绩和复习效率停止不前，甚至学过的知识感觉模糊的现象，心理学上把这种现象称为高原现象。

在这一阶段，高三学生的“脑袋里一团浆糊、学习效果不好，以致不少学生认为自己的脑子不行，失去了对高考的信心，影响到学习的自信心和积极性，在高三复习阶段出现“高原现象”很正常，但这种现象存在并不意味着学习、成绩到了极限，主要是因为进入高三阶段，重复性的学习和过量的练习造成了生理疲劳和心理疲劳。高原阶段往往是人反思、积累的重要阶段，应及时地调整，尽快走过这个阶段，学习就会有一个很大的进步。（3）舌尖现象

一些很容易的题目、答案就在嘴边盘旋，但就是写不出来，心理学家称之为舌尖现象。在平时的学习或考试中有时会出现这种现象，主要是因为在回忆信息过程中出现暂时性遗忘。遇到此时情况，考生应努力回忆相关的知识结构和网络，如果还是不能记起来，就应暂放下这道题，把注意力转移到其他题身上，以免由此浪费时间和影响学生的情绪、信心。

（4）饱和现象

在生活中，我们有这样的经验，将盐不断加入水中，最后盐不能再溶解，就会出现饱和溶液。在人的心理上也存在这种饱和现象。高三学生由于明确考大学这一目标而不再参加其它活动，只是重复地进行着大量练习，结果致使学习中出现疲惫、学习效果不佳的现象。这就要求高三的学习和复习阶段要不断变化自己的学习方式和学习内容并注意劳逸结合。

对于进入高三阶段的学生，产生考试焦虑是很正常的现象。但重要的是怎样使这种焦虑水平保持一个适当的程度？

二、树立自信心

心理学家曾做了一个实验：将一只跳蚤一下就能从杯中跳出来。然后，心理学家在杯上盖上透明盖，跳蚤仍然会往上跳。但碰了几次盖后，碰疼了，慢慢就不跳那么高了。这时心理学家再将盖拿走。却发现那只跳蚤已经永远不能跳出杯子了。实验启示我们：如果说自信不一定能让你成功，那么丧失自信你却注定会失败，因为你已丧失进取的勇气。我想这与中国的一句俗话的意思大抵相同：“哀莫大于心死”。因此，树立自信心是高考成功的第一秘诀。如何树立自信？

（一）、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，我建议同学们学会微笑，经常微笑。学会发自内心的微笑，信心就会在心中滋长起来。

（二）、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。同学经常挺胸抬头，走路步伐坚强有力，速度稍快，有助于增强考生的信心。

（三）、运用积极自我暗示

心理学家认为，人们的心理有非常强大的力量，人的心理可分为意识和无意识{潜意识}心理两部分。如果我们将人的心理比喻成为大海中的一座冰山，意识就是露在海上的很小一部分，而绝大部分是隐伏在海水下面的潜意识。人们的心理暗示作用与潜意识有关，每个人都能通过自我暗示让激励的言词起作用。当一个人每天都有感情地全神贯注地高声朗读几遍激励自己的词语时，就能使自己所希望的目的同潜意识相同。人们保持积极的心态，培养良好的性格，发挥潜意识的作用，采取积极的心理平衡方法等，就是一种积极的自我暗示法，其作用是不容忽视的。

有一位退休工人，因癌症复发，被权威医院的大夫“叛处死刑”，预计半年内死亡，然而出乎人们的意料，如今已过15年，这位退休工人还愉快地或着，经医院检查症状已基本消失。根据这位老人介绍，他出奇制胜的法宝不是别的，就是积极的“自我暗示”。他的具体方法包括3个方面：首先是多回忆过去愉快的事情，使自己保持平静而愉快的心情。其次是排除杂念。“今天感觉特别好”吃饭前默念：“这饭又香又好吃”，睡觉前默念：“今晚一觉睡得香”，吃药时默念：“这药特别有效”，化疗时坚信：“现代科技一定能战胜癌魔”，走路是念叨：“生命在于运动”等等，另外还利用想象力战胜疾病，想象白细胞打得落花流水。这样长期坚持，自己对自己的身体越来越充满信心。这就是“良性暗示”的巨大力量。

还有一种消极的心理暗示，其作用与良性的心理暗示相反。根据一个资料介绍，有一个人进入冷藏室后被无意地关在了里头,顿时他极度紧张起来，越想越怕，越怕越冷，最后被“冻得缩成一团，竟在惊恐中死去。可是，当时冷冻机压根儿就没有打开。冷藏室的温度并没有冷到冻死人的程度。那么这个人是怎么被“冻”死的呢？这就是“消极的心理暗示”作用的结果。他老想着“我快要冻死了”。

据我了解，不少同学在高考前受到消极暗示较多，不利于自己信心的增强。我建议同学生在备考过程中，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。比如可以做这样的训练，每天大声的朗读这样的句子“我很阳光，我很健康，我很诚实，我很开朗，我很自信，我有实力，我有能力，我会成功，我一定会成功”

训练时一遍比一遍声音大，一遍比一遍音调高，一遍比一遍有激情，至少朗读五遍，训练后你会感到前所未有的信心和激情。长期坚持下去，一直到考试结束。

（四）建立合理期望

在考试心理辅导中，我们反复强调一个问题，就是合理期望。因为期望与压力、焦虑成正相关，期望越高，压力越大，焦虑程度越高。只有保持合理的期望，才能达到比较佳的压力状态，最终形成中等程度的焦虑，这才有利于考生在考试中正常发挥。合理期望，同学们应根据自己的实际水平，将成绩目标控制在“跳一跳，够得着”(挑起来摘苹果原理)的范围内。尤其是要遵循最近发展区的规律，通过自己的努力便可达到设置的目标和期望。比如：可以根据诊断性考试的成绩来设置你高考的目标，假设诊断考试考分450，高考就应设置在450-500分之间适宜，如果目标和期望设置不合理，便会加重心理负担，丧失自信心。

（五）多与同学、老师、家长交流

不少同学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。我还建议同学们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，对同学解决信心问题也颇有益处。

三、考前及考中心理调适

（一）考前心理调适

1.考前两天：增强自信择要复习

考前复习要有所侧重，只要检查一下重点内容是否基本弄清就可以了。所谓重点：一是老师明确指定和反复强调的重点内容；二是自己最薄弱的、经常出错的地方。如确认这些方面已没有问题，就可以安下心来，并反复暗示自己“复习很充分，一定会考好的”。

2.考试前夕：睡眠充足情绪愉悦

在有了信心之后，考试前夕的休息十分重要，切莫在考试前夜以牺牲睡眠时间去复习，这是得不偿失的。曾有一位考生高考前夜（6号）仍看书复习到深夜，总觉得没有把握，由于过于紧张和疲劳，影响了她第二天的考试，语文本来是弱项，考糟了，心里更慌，晚上饭也没吃，又疲倦地复习到深夜，加之家长不断讲：“这是人生的关键一博，可不能大意”。种种压力导致这位学生考前几乎虚脱，严重地影响了正常水平的发挥。因此临考前夕，要尽情放松，看看花草散散步，减轻心理紧张度，听听音乐愉悦心情，打打球调剂大脑，早些休息...一定要避免思考过多，精疲力竭。同时我们的家长或老师也都要尽量为学生创造一种和谐、轻松、愉悦、安静的家庭氛围，不要用言语刺激学生，给予积极暗示：“你行，一定行！”让学生充满自信地步入考场，因为自信是成功的第一要素。

3.考试当天：从容安排沉着镇静

①.吃早吃好要有充足的用餐时间，最好在考前一个半小时用餐完毕。否则会因过多血液用于消化系统，使大脑相对缺血，影响大脑功能的发挥。饭菜要清淡卫生，可选用高维生素、高热量的食物。②.欣赏音乐出门前十分钟听段欢快活泼的轻音乐，既可使人心情愉快，又可活跃思维。还可一面欣赏音乐一面检查准考证、文具用品等是否带全。

③.适时到校一般在考前二十分钟到达为宜。太早了，遇到偶发事件的可能性增大，极易破坏良好的心态。过迟，来不及安心定神，进入考试角色的心理准备时间太短，有可能导致整场考试在慌乱中度过，造成不必要的失误。

（二）考试应考心理

1“应考心理”作为一种心理现象，多数时候主要反映在思维活动中，但有时会在人的言、行、神态中表现出来。比如在考试前感到紧张不安、焦虑失眠，学习效率下降，甚至食欲不振，精神体力都有极度疲惫的感觉；在考试中有人心情激动，难以平静，不能很快进入“角色”；有人碰到一些问题就惊慌失措、悲观失望，甚至想退场；有人感到头昏目晕，心慌烦躁，身心不适等等。这一切其实都是不良“应考心理”的外部表现。有一些医学工作者称这种现象叫“考试综合症”。据最近几年的实际观察，有以上这些现象的考生不是少数，而占到相当的比例。现代科学研究证明：适度的压力，适当的紧张，可以提高人的工作和学习效率。无论是对人的身体健康，还是对人的心理锻炼都有益处。但是，如果压力过大，长期精神紧张，就会出现适得其反的情况和效果，情绪不安、焦虑紧张、悲观失望等不良心理现象就会

2“应考心理”与“临场发挥”之间的关系是紧密联系不可分割的。“应考心理”的好坏，在相当程度上影响到“临场发挥”的好坏。“应考心理”越好的考生，一般来说，“临场发挥”就越好。反之，则越差。经常有这种现象：有的考生平时成绩并不怎么好，甚至较差，但是高考的结果却出乎人们的意料，考得比较好，发挥得相当出色，甚至超水平发挥；而有的考生平时成绩还不差，甚至还相当好，但考试结果却令人失望，很不理想，甚至有人一落千丈。究其原因，很重要的一个方面还是“应考心理”在作怪。这样的例子，比比皆是。可以这样说：“应考心理”与“临场发挥”之间存在着因果关系，“临场

3有时，考生可能因为在作答时遇到了难题，或是碰到钢笔坏了一类的意外情况，或是冷不防从脑海里迸出“我要失败了”等消极想法，便突然慌乱起来。这种情况发生后，可采取以下几种方法：第一种方法是放松，一旦出现突然慌乱的最初征兆，你最好暂停作答，闭合双眼，轻轻地对自己说“放松”，重复六次，并注意体验全身松弛的感觉；你也可以全身高度绷紧十秒钟，然后突然放松。第二种方法是深呼吸，在你突然慌乱时，你会发现自己的呼吸变得急促，这时你该有意调节呼吸，在吸气时绵长、缓慢、深沉、呼气时也应达到同样要求。第三个办法是中断思路，一旦产生容易引起慌乱的想法，你可以果断地对自己说“停”，同时握紧一下拳头，这样你能中断原来的思路。当你自觉情况好转后，应迅速转入正常考试。

4记忆堵塞常伴随突然慌乱发生，并加剧慌乱程度。虽然感到对某个概念或公式非常熟悉，但就是想不起来，这是记忆堵塞的典型表现。发生记忆堵塞时，你首先要保持镇静，注意放松，调整呼吸；然后，通过情境、结构联想，回忆与该问题有关的内容，发掘出有用的材料和线索。另外，你还可以暂时放下当前的题目，先做别的题，过会儿再回头思考，说不定会从其他题目中得到启发而豁然开朗呢!

高考时，连续数小时处于注意力高度集中、思想非常活跃、书写量较大的状态下，考生很容易产生身体疲劳现象。在高考前，考生要注意保证充足的睡眠、适度的锻炼和良好的营养，从而为高考储备足够的精力。在考试当中，要不时给自己一些调整状态的短暂间歇，伸展四肢和腰背，活动手腕和头颈，摇摇手指关节，这样，才不至于过分紧张或疲劳，使你能维持良好的机能状态。有些考生在考试过程中感到手指非常紧张，严重时感到握笔和写字非常困难，这是手部疲劳的一种表现。出现这种情况时，请你先放下笔，活动活动手腕，手臂自然下垂轻轻地摇一摇；也可以双手交叉按压指关节，双手举至面部自上而下干洗脸五至六次，你的手便会放松许多。

6、发现时间不够了怎么办？

点子：如果还剩十分钟，可以考虑做大题的第一小题，把能拿的分拿到。如果只剩三五分钟，不妨放弃大题，回过头来把没有把握的小题检查一下。时间不够时不要轻易放弃，哪怕只剩最后一分钟，也有可能“抢救”分数回来。另外，不要老看时间，影响做题，监考老师最后会给考生提醒的。

7、考试结束后发现名字没写，怎么办？

点子：要向监考老师打一下招呼，不要让老师误会为作弊。

8、某场考试考砸了怎么办？

点子：有的考生第一科就考得不够理想，有的可能中途受阻。出现这些情况，考生容易产生消极情绪，不利于考试。这就需要考生提得起，放得下，方法是多样的。一是自我安慰法：我不会做，别人也不一定会做。不要攀比，树立“发挥出自己的水平就是成功”的信念。“天塌了砸大伙，谁笑到最后谁笑得最好。”二是后面补偿法：在一场考试中，告诉自己，前面的题不会做，后面的题来补偿；在整个考试中，树立前面科目损失了，后面科目来补偿的思想。三是考试期间做到三不：不同别人对答案，不讨论不会做的题，不找老师解题。

四、结束语 愿高三的全体同学以饱满的精神状态迎接高考，预祝同学们考试成功！

**第四篇：考前心理辅导讲座**

考前心理辅导讲座

国家心理咨询师

江骏

如何调整考前心态

套用一下压强公式：P=F/S,就是说承受心理压力的强度等于所受压力大小与自身排解压力的经验或渠道多少的比值。

减少压力的一般方法：

1、不计较（不要用别人的错误来惩罚自己）

2、学会放弃

3、放慢生活节奏

4、懂得找人倾诉

5、听听轻音乐

6、大笑或大哭

7、„„ 高考（或中考）是考生智力（知识和技巧）、毅力（心态）和体力（身体素质）等综合素质的较量。

“千军万马过独木桥”（竞争激烈）——手心出汗、心跳加快、头晕头痛、脸色苍白（怯场）进场一片空白，出场什么都知道——影响真实水平发挥

据心理学家测试，75％的学生临考前都有紧张、焦虑情绪，只是程度不同。

一、正视自己的实际水平，降低心理预期目标

压力来源于自己对自己期望过高，他人对自己期望过高。

老子《道德经》33篇：知人者智，自知者明。高考表现有三种：

1、超常

2、正常

3、失常（田忌赛马）

高考不是人生的终点站，只是人生的一个重要阶段。考好高考也只是人生的一个短期目标。

希望越大往往失望越大。（动机与效果成倒U字形关系）

不要过分考虑我将要上什么样的大学、学什么专业这些问题，活在当下就好。

二、进行自我质辩，端正考前心态

1、我为什么过度紧张？有必要吗？

2、即使考得不好，我以后就毫无作为吗？我不可以复读吗？

3、你事前的态度决定了你行为的结果。正确看待高考，尽心尽力就行。你改变不了过去，但你可以改变现在；你改变不了他人，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变心态。

三、严格遵守作息时间，养成正常的学习规律

1、确保充足睡眠，注重睡眠质量。改变错误认知（睡不着考不好），构建积极心理暗示（偶尔失眠不影响考试，睡5、6个小时就行了），创造有利入睡的条件反射机制（洗热水澡、泡脚、喝点醋等）。大愚之举：睡不着就去跑步，跑累了就好睡了。睡不着就干脆看书、做题，时间别浪费了。吃点安眠药好睡些。

2、也不要走极端，考前大睡（或大醉）、登山游玩、专调心态将适得其反。

3、考前一周早睡早起，调整生物钟与高考同步。

4、一切不要标新立异，正常、平常、自然最好。（清水出芙蓉，天然去雕饰）（淡泊以明志，宁静以致远）

四、注意饮食、适度锻炼、调控情绪

1、注意饮食卫生，注重食物品质（高蛋白、高热量、多维生素）。

2、不要过度运动，更加注重静养。（听听轻音乐、看看轻喜剧、聊聊童年趣事）

3、情绪是思维的催化剂。培养积极情绪，增强思维能力。

五、保持适度焦虑，周全安排一切

1、焦虑程度与考试成绩呈倒U形关系。

2、遵循遗忘曲线，及时复习、择要复习。

3、整装（准考证、身份证、文具用品、水杯、手表等）待发（吃早吃好、考前20分钟适时到校）

考场实战技巧

1、考前肢体运动，增加兴奋感。

2、谈点或想点与考试无关的高兴事。

3、进场后按揉两侧太阳穴，轻重缓急要适度。

4、轻闭双眼做做深呼吸。（绵长）

5、凝视考场一个点1分钟，缩小视野、集中注意力。

6、答题先易后难，允许蒙的题目绝对不要空在那里。（大愚之举：看到不会的就PASS。先攻高分数题。先做作文吧。）

7、还紧张那就“洗洗脸”、挠挠头、叹叹气。

8、考完一场过一场，考后不谈试题难易与对错。

考前焦虑测试

下面是十二道心理测试题，主要是测试一下你考前焦虑程度。

答题说明：“从来没有”测试题中提及的情况，得一分，“偶尔有”得两分，“经常有”得三分，“总是有”得四分。

1、考试之前，我总是担心考不好；

2、对考试已有充分准备，但我还是非常紧张；

3、考试时，我总是很自信并且感到非常轻松；

4、在重大考试中，我紧张得连肠胃也不舒服了；

5、遇到重大考试时，我就会发呆发愣；

6、考试时，我总会想是否能拿到高分；

7、开始发卷时，我就非常紧张；

8、中考、大考、月考时，我总感觉心跳加快、心里发慌；

9、在考试中，我老是想着考不好的后果；

10、考试中我很紧张，连平时会做的题目也忘记了；

11、考不好的想法老是干扰我无法集中思想答题；

12、考完试后，天天想着我的得分是多少。

得分解释：同学们根据自己的得分情况分析一下，总分在21分以下都正常，22分—35分轻度焦虑，36分以上请找心理老师咨询。(2024年5月15日)

**第五篇：考试心理辅导讲座**

考试心理辅导讲座

与取得优秀成绩有关的因素依次是：

一、考场心态，二、考前心态，三、学习方法，四、复习方法。现代心理学的研究表明，影响学生在考试中正常发挥的因素主要有知识因素、应试技巧因素、考试焦虑因素。由于考试是在竞争状态与一定压力条件下进行的心理活动，所以大多数学生在应试时都会产生焦虑，它是影响学生考试成绩的一个重要原因，适度紧张可以精力集中、全力以赴，对考试是有利的，假如考前处于完全放松的状态，整天逛商店、打游戏机则一定考不好。过度紧张是一种不良的反应，对学生来说，考试焦虑可导致心理紊乱、思维不清晰、考前心理烦躁、坐立不安、脾气变坏、做恶梦，不能集中精力复习，考场上手脚冰凉，甚至心颤、手抖，慌张的连字也写不下来。因此克服考试焦虑情绪，对于促进身心健康，提高学习成绩是非常必要的。为迎接高考我们应做哪些准备工作呢？

一、考前心理准备

心理准备指的是通过对主客观情况的正确分析和自我调整，使自己保持稳定的情绪和向上的精神状态。考前心理的准备和知识准备是同等重要的。它包括；

1、正确评价自己。面对父母、师长、亲人的关爱和督促，建立自信心，正确评价自己，相信自己经过平时的努力和充分的复习准备，是能够达到的目标的。即使不能达到，只要尽力而为，也没有什么可遗憾的。如果你是个平时成绩优秀的学生，你要戒骄戒躁，问问你自己“我平时遇到的障碍都解决了吗？还有没有遗漏的知识点？”当你对一系列问题仔细审查后，看到了自己的优势，查出了弱点，有利于建立自信。如果你平时不太拔尖，你也可以问问自己“难道我最近没有值得自己欣慰的进步吗？我最容易出问题的地方在哪儿，赶快堵住漏洞。”对弱点进行补救，发扬优势，于是你也充满了信心，如果你成绩较差或者某门课比较差，你也不要泄气，相信自己经过努力，可以取得比以往好的成绩，自己和自己比，每天都有进步，就是成功的开始。只要辛勤的耕耘，总会有收获，紧扣课本，认真复习，一定会取得比较理想的成绩。

2、调整考试动机。把考试作为检验自己知识和才能，战胜自我，锻炼意志的一次挑战，作为查缺补漏的一次机会。应时刻提醒自己、反省自己，把考试作为实现自生价值，承担社会责任的起点。人生一世总要有几次拼搏，赢有赢的快乐，输有输的教训，而每一次失败都是你成功的开始。

3、期望值要适当。在考试之前要根据自己的实际能力或考试的相对难度调节期望值，既不要把目标订得太高，超出自己的实际能力，也不要过分自卑，低估自己的真实水平。例如你是中等水平的高三学生，把目标定位清华，可能导致每次考试后心情都痛苦、焦虑，成绩一次不如一次，反尔考不出自己的真实成绩。因此只有期望值适当，才能以最佳的心态考试，从而考出好成绩。

4、控制考前情绪。考试是一种复杂的智力活动，需要良好的情绪和冷静的头脑，良好的情绪可以使人精力充沛，注意力集中，思维敏捷，有利于提高学习效率。如果在大考之前缺乏信心，心境不佳，处于生理低潮，注意力分散，思维迟钝，将会严重影响复习效果和考试成绩。使自己紧张起来进入兴奋状态的有效办法有很多，如到有学习气氛的地方学习，也可增加紧迫感，看到别人都在发愤读书，自己也可身不由己的融入到其中。

5、制定考前的复习策略。

①、制定自己的复习计划。考前根据教师的复习进度复习，是必要的，但许多考生只是被动的跟随，而没有根据教师的复习计划，自己的实际情况制定自己的复习策略。教师的复习计划是针对全体学生的，它根据绝大多数的学生情况和学校的整体安排，并不一定完全适合所有的学生，例如一个知识点大多数学生掌握不太好，教师用的时间要多一点，而这个知识点你已滚瓜烂熟。你没有完全掌握的知识点，可能教师一语带过。所以考生应该根据自己的实际情况，结合教师的复习进度，合理的制定适合于自己的复习计划，对提高复习效率可以起到事半功倍的作用。有的内容自己掌握的比较好，教师的复习计划中有安排，你就不必利用课外时间复习了，有的内容你比较生疏，就多安排一些时间提前复习，等到教师复习时，再仔细领悟，这样既保证了复习进程与老师的复习计划相同，又掌握了复习的主动权，取得较好的复习效果。

②、要以教材为主，统编教材其权威性、实用性、系统性和连续性已被多年的教学实践和经验证明，任何复习资料都无法与之相比，考生只要将教材理解透彻，融会贯通，就不难考出好成绩。不必四处搜集复习资料，当然在教师的指导下，补充一些课外练习，也有益于对教材的理解，但这只是对教材的一种补充，决不可舍本求末在题海中拚搏。

③、重视旧错的搜集整理，关键要常回头翻翻看看。有的同学在平时作业或小考中出现了错误，自以为改正以后就可以丢之一旁了，结果在下一次考试或大考中，故错重犯，后悔不已，实在令人遗憾。这些平时出现的错误，由于心理定势的影响，经过一次改正，大脑很难清除它们的痕迹，事过数周或更长一段时间后，如果把正确的和错误的混在一起，大脑往往很难分辨。对这些题目一定要常回头翻翻看看，特别是临考前，要重点过目，这样在以后的考试中，它们再也难以蒙混过关了。

④、系统小结。在系统阅读完教材后，对所学的知识一个单元一个单元的进行系统小结，这是通过积极的独立思考，达到全面、深刻、牢固掌握知识的重要环节。小结要以教材为依据，参照课堂笔记、作业和有关资料，对要进行小结的知识系统复习，通过大脑积极的思维，理解知识的内在联系，使知识系统化、概括化。小结的形式有多种：表格式的，有定义，分析、比较、归纳等项内容；提纲式的，把所学的问题总结出一、二、三几个大问题，大问题中又有几个小问题；绘制学习地图，把所学的知识用简单明了、色彩鲜明的图画呈现出来，既可节省时间，又根据大脑的记忆规律复习，效果好。具体应用那种方式，要根据你自己的的爱好、习惯和学习的内容，目的是在原有的知识基础上，形成一个新的知识体系，把旧知识重新组合，这就是一种创造，可以起到更深刻地理解知识，更牢固地记忆知识和灵活应用知识的目的。小结的过程就是发展你的智力，增加你的能力的过程。从大的分类来讲，系统小结的内容也有三种，A、纵的体系，指每门学科本身的知识体系，要弄清本学科知识之间的内在联系，章节之间的联系。B、横的体系，指的是性质相近的两门学科或几门学科之间的联系，例如数学和物理、物理和化学。C、是综合体系，指的是把全部学科的知识组成一个概括化的知识整体，这对于综合考试来说是很重要的。

在小结过程中，要注意培养丰富的想像力和创造性的思维能力，例如做一些综合性的练习题，结合学习的基础知识写一些专题文章，进行一些力所能及的科学设计和试验。在小结的基础上，检查学习计划执行情况和学习效果，进一步修订或制订下一阶段的学习计划或复习计划。在高考前的复习阶段，如果你做好了充分的心理准备和知识准备，进行科

二、考试的策略和技巧

考试的策略和技巧直接关系到考生已有知识、能力水平的发挥，在以往的考试中，许多考试成绩优秀的考生却出人意料地考砸了，原因之一就是没有很好地掌握考试的策略和技巧，下面分几点谈这个问题：

1、认真了解考试说明和注意事项。考试说明和注意事项特别重要，如果把某一点弄错的话，有可能导致试卷作废，那就太令人遗憾了。考生进了考场后，先用深呼吸法放松，稳定情绪，然后认真听监考教师宣读考场规则和注意事项，特别注意听有关考卷内容的说明，如果说到考卷中有印刷错误，应立即动笔修改，此时一定要集中听监考教师讲话，不要被周围考生的议论所干扰。对于高考来说，发下试卷到动笔有几分钟的时间，这段时间内，不要忙于阅读试题，首先，应检查试卷有无漏页、空页；然后按规定填好姓名、考号，填写或涂抹号码要认真规范；再认真阅读考试说明和要求，粗略翻一下试卷，大体了解有多少个大题、每题多少分，做到了解全局，心中有数。例如作文要求300字以内，如果你构思成500字，既浪费了时间又违反了考试要求。一旦违反了考试要求，任你试卷答得多么出色，也不会得高分，甚至会影响下一场的考试情绪。

2、先易后难，稳扎稳打。在答题时先易后难，会的、容易的先做，小小的成功可以使人的心理需要和期望得到满足，可以缓解紧张的情绪，使自己在不断满足、不断鼓励中，愉快地做完全部试题。试卷上的题难易都有梯度，有的同学答题按试题顺序，遇到难题硬钻研，不绕道，平时做题可以说意志力可嘉，但考试不会应先做后边的。也许有的同学想，考试题先易后难，这一道不会下一道就更不会了，整体出题人都是这样安排的，但个人情况不一样，对每一个人并不都是越往后越难。做一个题思考1—2分钟或者3—4分钟，还没有头绪，就应暂时放一放。如果焦急了，应注意平静，揉揉脸。全做完了，再全力以赴解决难题，决不言放弃。稳扎稳打就是要求处理好快和准确的关系，这是一条很重要的应试策略。由于人的活动具有思维定势倾向，先前进行的心理活动往往影响同类后继的心理活动，使人习惯于按照已经形成的思路去思考问题，所以第一遍答题出错，第二遍检查很难发现，当然就谈不上纠正了。因此答题首先要求对，在对的基础上再要求快，如果能做到对，即使速度慢一点，也比做错了再改错快。如果抱着“反正还要检查”的态度草率从事，不但难以保证答题的准确性，反复检查，浪费了时间，更重要的是，发现太多的错误，容易导致情绪紧张。

3、科学安排时间。科学安排时间，是临场发挥的一项重要策略，许多考生在重大考试中的失误，就是因为时间掌握不好造成的，或者是慢条斯理，一味精雕细刻，或者局限于局部，被一道难题缠住了无法脱身。科学安排时间的原则是：与其用10分钟的时间去攻克一道1分的选择题，不如用10分钟的时间去攻克一道15分的题。保证能得分的地方决不丢分，不易得分的地方争取得分。例如一个比较大小的题，有的同学计算出来大小用10分钟，绝对正确，得1分，后来做大题没有时间了，但不计算用数学原理、公式判断，照样可以比较，时间一分钟，题上没问具体大小，你算出来耽误了时间，捡了芝麻丢了西瓜。试题量大，写得要快，平时作业工整、整洁是好习惯，但考试时应适当加快一点。对于计算题宁可慢一些，也要准确，决不能出错，第一步错了，整个题都要重算一遍。在答题的过程中，有时还要临时改变时间的安排，例如用5分钟的时间去解决一道题，3分钟了，还没有头绪，不如跳过去，如果接近解决，则延长一点时间也是必要的。

4、检查的技巧。（1）留出一部分时间检查，做一次全面检查后，再尝试解答难题。（2）检查时不要忙于从第一道题检查，而检查整个试卷的正反面，看是不是所有的试题都答了，有无漏答的，是否按要求答题，既先系统检查，再一道题一道题的检查。（3）对不同的题形采取不同的检查方式。填空题、选择题检查时放慢眼睛的扫描速度，论述题、分析题重点放在对题目的理解是否正确，重新审查题目的关键词，分析问题的层次，思路是否明晰，阅读时注意纠正笔误。特别是选择题，答题卡上最重要的是对准题号，中间遇到你不会的题，题号对错了，答到最后，少了一题，重新计算，麻烦就大了。铅笔、橡皮软硬合适，错了一定擦干净，不干净机器显示不出来。（4）采取逆向检查方式来发现问题。人们解决问题时往往形成一些习惯性思路，仍按原来的思路，很难发现问题，因此采取逆向检查的方式，从结论推到问题，或用另一种方式解答，可以很快发现错误。

三、解除考试焦虑的办法和放松法

1、自信训练。它是考试焦虑者自我表达正常情感和自信，使消极的自我意识得到扭转、削弱或消除的一种自我训练方法。其步骤如下：（1）学会觉察个人消极的自我意识。有些考试焦虑者在临考前对自己消极的自我意识往往觉察不到，这是因为消极的自我意识已成为习惯化的东西，自己不觉为奇，为改变这种状况，考试者在考前应仔细留心个人细微的生理变化，以便通过身体反应的知觉来促进自己对消极自我意识的觉察。一般说来，如果在大考之前，出现神经性倒胃、吃不下饭、睡不着觉，或一到大考前就拉肚子等、头晕、发烧，注意力分散，丢三拉四，什么事都干不下去，心烦意乱什么事都不顺心，不顺眼等，说明你大脑中已经出现了消极的潜意识，针对这些朦胧的念头，你把自己担忧的想法逐条清晰地用书面语言表达出来，这样可以把你朦胧的潜意识提高到意识水平，这是自信训练的第一步，也是最重要的一步。（2）养成向消极意识挑战的习惯。所谓挑战，就是指向消极的自我意识中不合理的成分逐条进行自我质辨，指出这种消极自我意识的不现实性和不必要性，阐明对自己的危害，并明确今后应有的态度。例如担心考试会砸锅，自我质辨：这种担心有必要吗？与其担心考不好，不如集中精力认真复习，只要自己努力了，这次考试完全有可能考好，这种担心对自己当前的复习有百害而无一利，它只会扰乱自己当前的精神状态，干扰复习。当前最要紧的是有条不紊地搞好复习，即对考试充满信心，又扎扎实实地做好各项准备工作，这才是自己应取的态度。在考前所有的担忧，都可以用这种自我质辨的方式来处理，通过向消极的自我意识挑战的练习，可以树立正确的自我意识，增强参加考试的信心，缓解或克服考试焦虑的担忧成分，以一种新的姿态，新的情绪面貌，出现在应试环境中。

2、深呼吸放松法。深呼吸要领：用鼻子吸气，吸的深，吸的满，往下沉，肚子鼓起来，胸腔、腹腔之间的横膈肌要往下沉，呼时要慢要匀，每天睡前或考试前连续几次，即可收效。

3、肌肉放松法。肌肉放松法就是有意识的放松全身肌肉，由此产生舒适的感觉和平静的心态，从而克服紧张、焦虑、烦躁等不良情绪的心理疗法。舒服地坐在座位上或躺在床上，微闭双眼，排除杂念，意念集中，用意识放松肌肉，从头部——颈部——肩部——胸部——背部——腰部——腹部——下肢，逐步放松，反复5次，每次5——10分钟。连续半月，就可以达到解除考试焦虑的目的。

4、音乐疗法。音乐疗法是用音乐陶冶性情，调整心境的自我心理保健法。考试焦虑的同学宜在清静幽雅、舒适美观、光线柔和、空气清新的环境中，听旋律清丽、节奏缓慢、情调悠然一类的乐曲，以解除焦虑的心情。

5、心像法。想像你经历过的最高兴的事，事情发生时的情景和自我感觉，或想像你游历过的美好的景色，找到心旷神怡的感觉，再自我陶醉一次。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找