

高考心理辅导总结(优秀5篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

高考心理辅导总结篇一

在学习中常常会出现注意力不集中，精力分散，“走神儿”现象。造成注意力分散的原因可能有以下几点：因单调刺激而引起的厌倦感，如学习材料重复、枯燥；否定注意对象的价值导致意志努力失败或放弃努力；还有一种情况是由于精神疲劳而引起的疲劳效应。

“注意紧张状态”理论提出学习单元时间概念。由于个性差异，每个人的学习单元时间可能不尽相同，有人认为一个人的最佳学习单元时间约为25分钟，通俗地讲，一个学习单元时间即是一个注意紧张状态，学习者应避免在一个既定学习单元时间内分心。

高三学生学业焦虑主要表现为考试焦虑和学习动力不足。

学生考试焦虑体现在对考分的过分看重，说到底是对自己未来前途的焦虑。之所以如此，原因有三：

一是由于群体效应，将分数作为衡量学生能力的惟一指标。

二是不自觉地将获取高学历等同于自己的人生价值。

三是学生渴望自我实现与现实学业成绩的不理想而导致的认知不协调。

只有减轻心理负担与学习负担，才能减轻学习上和精神上的

压力，才能健康愉快地成长。为了缓解和消除考试焦虑，可以尝试以下几个策略：

选择适合自己的目标动机水平，过强或过弱的动机水平都容易使自己产生失败体验而导致心理压力。

未来对于每一个人来说都是一个未知数，不要过多地担忧将来的事情，而应将自己的精力和时间投入到现实的生活和学习中去。

考前作好知识准备以及应付考试突发事件的对策和心理准备，有备才能无患。

不妨采用“极限思维法”，想像你所焦虑的事件可能的最坏结果。你就会发现现状还是值得乐观的。

学习动力不足也常常令学生苦恼。一方面学生都有提高成绩的需要，而另一方面，又容易产生浮躁、厌烦情绪，导致学习无动力或动力不足。学习动机分内在（具有持久性）和外在两种，学习者只有“知学”、“好学”并且“乐学”，从价值上给自己的学习以较高的评价，才会产生持久的学习动机。当然，学习的外在动机也是必要的，只有二者和谐作用，才会相辅相成，相得益彰。

一些同学由于付出的努力短时间内看不到效果，就对自己的能力产生怀疑，出现这种情况是由于没有树立正确的归因理念。精神分析者阿德勒在《超越自卑》一书中说：每一个人都是自卑的，只是程度不同而已。因为我们发现我们所处的现状都是可以进一步改善的。从这个意义上说，自卑也可成为一个人进步的动力，人生正是在对自卑的不断超越中而渐入佳境的。

但是，持久的、过分的自卑感则容易造成心理疾患。在遭遇挫折时，建议同学们不妨尝试以下策略：

1. 对自己有一个客观、全面的评价。
2. 善于将成功归结为自己的能力。
3. 体验内心的喜悦感和成就感，要相信之所以失败是由于自己努力不够或无效努力。
4. 不妨制定阶段性目标。
5. 在不断达到目标的过程中体验成就感。
6. 增强自信心。
7. 乐观、平静地对待挫折，因为挫折对于成功同样是必要的。

心理问题指导之四：如何改善人际沟通？

有许多学生因在生活、学习中存在与父母、与老师、与同学沟通困难而感到苦恼，究其根源在于人与人之间彼此立场、观点的差异。为了改善这种状况，不妨学会“换位思维法”，也就是我们常说的“将心比心”，毕竟人与人之间需要相互理解。

当然，最好还要有一些沟通的技巧，它会进一步改善你的人际关系。

高考心理辅导总结篇二

高三第一学期已落幕。考生在经历了近5个月的奋考后，或多或少都会取得一些进步，但也会遇到各方面的困难。而面对挫折不轻言放弃，是每名高三生必备的心态和做法。为此，我给即将步入后半程备考的高三生提供一些建议。

高三这一年充斥着大大小小的考试，成绩波动在所难免。只

要考生能正确对待，就可保持不断进步的趋势。有的考生感到成绩不理想，觉得考大学没希望，导致自暴自弃，缺乏信心。针对信心不足的情况，沟通和短期目标至关重要。

心理学研究表明，从树立自信心角度看，单靠努力激发斗志，这个过程太慢，而采用把压力与困惑向他人倾诉并合理宣泄的方法要快得多。考生可采用沟通的方式解决缺乏自信的问题。沟通对象可以是好朋友、父母、老师等自己信服的人。

考生要设立短期目标。大而空的目标会使人感到心理疲惫，而具体可见的目标则可降低心理疲劳程度。当考生不断实现短期目标时，自信心会自然而然产生。高考目标固然重要，但它离现阶段较远。考生不要把所有的赌注都压在这个目标上，不妨考虑分解目标，把短期目标放在近期要做的练习和每天的作业上，这样可根据目标实现的结果及时调整。

有的考生平常小考考得不错，一到大考就心慌意乱，会做的题也未做好。心理学研究表明，适度焦虑是有好处的，但过重的压力会造成考生过度紧张、焦虑，如缺乏体育锻炼、睡眠不足等生理因素，或老师和父母施加的压力、同学间的竞争、高期望值但信心不足等心理因素。对于这类考生，可参考以下比较简单的调整方法：

(1)呼吸法：用鼻慢慢深吸一口气，憋气几十秒，再用口慢慢呼出。它可调节注意力和大脑的兴奋。

(2)握拳法：双手平放在课桌上，掌心向上，握拳，越握越紧，使手臂肌肉紧张坚硬，坚持至无力，再慢慢放松握紧的拳头。它可调节肌体平衡，促使注意力集中。

(3)积极暗示法：考试前，坚定地告诉自己“我一定能行”“我有信心考出水平”“今天的精神真好，我一定可以考好”等这样的语言暗示能起到不错的效果。在日常生活中，如果能经常微笑面对他人，或走路时昂首挺胸，步伐坚定有

力，适当加快一点速度，也是有效的积极心理暗示的方法。

情绪困扰也是高三生出现的较多问题之一，表现为情绪波动大，常因一两次成绩不好就懊悔不已，连带下一次考试失利。例如，有的考生总“吓唬”自己，万一考不上怎么办等；有的考生却一点紧迫感都没有，每天很懒散，不想学习，做什么事情都没有热情。

我给考生介绍一道数学推理题，叫“荷花塘之谜”：如果池塘里的荷花每天面积扩大1倍，30天后会占满荷塘。那么第28天的时候荷塘里会有多大面积的荷花？考生一定能很快推算出来：荷塘里会有四分之一面积的荷花。题目很简单，但蕴涵的道理不简单。每一朵荷花在第29天来临时，费尽心力，只完成目标的四分之一，若此时放弃，之前所有的努力都将付之东流。不难想象，没有努力坚持、持之以恒、锲而不舍的精神和信念，就不可能拥抱荷香满塘的辉煌。在生活中，第29天效应也许是最艰苦的，但也是离胜利最近的，只要坚持不懈，成功就会属于永不放弃的你。面对高考，也许考生不缺少好的学习方法，也许考生已掌握各种能力，但只有在攀登高峰的过程中坚持不懈，才能看到属于自己的最美风景。

作为高考生，强大的心理力量和科学的应对方法是取得成功的必备法宝。

高考心理辅导总结篇三

高考成绩公布后，个别考生分数不甚理想，有的与估分相差较多，容易产生这样的心理：上个一般大学不甘心，又不想复读遭二遍罪，以至于情绪郁闷。

昨日，记者询问了沈阳市多家心理卫生机构，近期确实有不少高考考生前来调节考后心态。

高三教师

无论上大学还是复读

都得认真填报志愿

“要是遇到高考分数和估分、平时成绩相差较大的情况，首先要判断自己是按照现实分数上大学，还是选择复读一年重新来过。”沈阳一重点中学高三班主任教师说，这是每一个成绩不理想的考生必须要确定的事项。

然后，就得按照实际的考分合理填报志愿，填报志愿时要平心静气，必须忘却之前过高的估分，要按照自己的分数段和一分一段表格位次，合理确定自己填报的院校。

其实，无论是选择上大学还是复读，都得认真填报志愿，如果被院校录取，还可以判断是否报到，给自己多留一条路。在每批次录取后，都会有征集志愿的阶段，也就是常说的补录，分数不够理想的考生这一阶段一定也得把握好。在填报志愿和征集志愿时，不能受到情绪的干扰，不要就低填报，要合理填报。

心理专家

做喜欢的事转移注意力

找专业心理医生疏导

沈阳市精神卫生中心心理学专家刘长辉表示，考生经过权衡后如果选择复读一年，则要平心静气，总结经验教训，安下心来学习，这样才能取得好的效果。

对于决定上大学的学生，心态的调节就至关重要。

刘长辉表示，人生中面对这样的重大问题，有些焦躁不安情绪是经历挫折性事件的正常性反应，千万不能过分地自卑或

怨天尤人，甚至一蹶不振。

首先，要有一个逐渐自我接受的过程，接受客观现实，但是在暂时状态下不能接受也是正常的反应。

然后，可以利用开学前这段时间进行自我心态的调节。当这些东西还不能缓解郁闷情绪，得学会转移注意力。考分成绩不理想的学生，和同学出去玩显然不太现实，尤其是和一些成绩非常理想的同学，可以暂时保持一定距离。建议可根据兴趣爱好做一些事情，也可以在录取后给自己一些冥想，通俗地讲也就是做做“白日梦”和“想美事”，幻想未来的美好前程等。

如果经过自我调节后心理“包袱”依然卸不掉，就得找专业心理医生，需要沟通和疏导进行排解情绪。

刘长辉建议，在上大学前一定得完成心态的调节和整理，确保以一种良好心态迎接大学生活。如果将低落情绪带到上大学后，就会出现复合型“创伤”，总感觉自己无能、无助、无望，导致出现极端严重的心理问题。

尤其是学生开学后，面对就读一般院校的现实，肯定会有情绪低落，这段时间一定需要调节，否则会干扰大学的新课程。

父母少些抱怨和唠叨

多听少说少出主意

孩子经过高考，其实就意味着正式长大成人，要让孩子学会自己拿主意、排解情绪等。

刘长辉建议，家长面对成绩不太理想的考生要多一些内心上的疏导，帮助其排解心理压力和郁闷焦躁情绪。要多听听孩子郁闷情绪的表达，千万不要责备孩子，现在有的家长面对

孩子成绩稍低，甚至比当年自己没考好责备心理还要大。

刘长辉说：“父母还需注意的是，自己的不良言语行动会直接影响考生情绪，给考生情绪的恶化发挥‘催化剂’作用，一旦出现不良后果就会追悔莫及。”

志愿专家

高考并非终极目标

今后深造还有翻盘机会

高考填报志愿专家表示，对于考分不理想、分数不占优势的考生，填报志愿上就得从长计议，建议是专业优先，院校其次。因为分数不占优势，在院校的选择上不占先机，通过学习自己喜欢、市场前景好的专业，更有助于今后就业。

还有，高考并非是人生的终极目标，今后还有深造的机会，这样选择专业就非常重要，将来还有机会考上理想专业的硕士研究生。因为还有四年时间，就还有足够的准备过程。

猜你喜欢：

高考心理辅导总结篇四

通过与高三班主任交流及近期的高三学生个案心理辅导，我感觉我们同学好像有很多无法放下的顾虑：担心考不上、担心成绩变化、担心他人超越自己等等，背着这么多的顾虑肯定会影响我们的奔跑速度。

这是为什么？压力是动物生存的必要条件，动物离不开压力就象人离不开空气一样。

心理学上有个“鲶鱼效应”：挪威有一种沙丁鱼，以前渔夫很苦恼的是：捕完鱼后海上航行三个小时，所有的沙丁鱼都死了。直到一个老渔夫想出了一个办法：在沙丁鱼里放入一条鲶鱼。发现沙丁鱼不仅没有被吃掉，反而很鲜活。因为沙丁鱼终于找到了赖以生存的条件：那就是压力。只要不游，鲶鱼立刻把它吃掉。

所以压力是社会的常态，我们就是在压力中成长的。所以面对压力要坦然接受。

有同学说：问题是我压力太大了，导致自己很焦虑，学不进去怎么办呢？请问小羚羊的压力是什么？猎豹。那请问小羚羊有没有整天在担心一个问题：猎豹啊，你干嘛要捕杀我呢？你能不能慢点呢？我好害怕啊。也许小羚羊偶尔会担心，但它知道担心了没有？请问小羚羊在干什么？它始终在奔跑。因为奔跑是羚羊的本能。它知道只要奔跑，压力就荡然无存。

请问：你们面临学习的压力的时候，你们应该做什么？就是拼命学习，拿起书就读，拿起卷子就做起题。

我读到一个故事：一年冬天，猎人带着猎狗去打猎。猎人击中了兔子的后腿，受伤的兔子拼命地逃生，猎狗在后面穷追不舍。可是追了一阵子，兔子跑得越来越远了。猎狗知道实在是追不上了，只好悻悻地回到猎人身边。猎人生气地说：“你真没用，连一只受伤的兔子都追不到！”猎狗听了很不服气地解释：“我已经尽力而为了呀！”而兔子带着伤成功地逃生回家后，兄弟们都围过来惊讶地问它：“那只猎狗很凶呀，你又受了伤，是怎么甩掉它的呢？”兔子说：“它是尽力而为，我可是竭尽全力呀！它没追上我，回去最多挨一顿骂，而我若不竭尽全力地跑，可就没命了呀！”

我想，很多同学就象那只猎狗，并不是没有追上猎物的本事，而是只满足于尽力却没竭尽全力。甚至，有时还心存侥幸，

能偷懒时就偷会儿懒，可能，只有面对冷冰冰的高考结果时，才会明白高考没有任何侥幸可言，唯有竭尽全力，忘我地拼搏，才有希望迈过那道神圣的门坎。

这成了很多学生和家长头疼的问题。我提四点建议：

1、课上问题决不拖到课后。

课前不预习，上课听不懂，容易走神；课前预习充分，自我感觉全懂了，容易分心。对前者，课前做好预习工作，哪些地方懂了、哪些地方不懂，学会带着问题去听课，注意力就容易集中。对后者，不妨认真听听老师讲课，检验是真的全都懂了，还是只懂了个大概。此外，有经验的教师授课时往往强调难懂、易出错的地方，或用顺口溜等概括知识。课堂上教师几分钟的点拨，往往胜过学生课后几十分钟、甚至几小时摸索，要充分利用教师资源，做到课上问题决不拖到课后。

2、假如你学习时心里烦躁容易分心，这是越紧张就越不易集中注意力。

此时先别忙着学习，停下来慢慢自我放松。可以躺在床上或坐在椅子上，闭眼，自然呼吸，然后做3到5次深呼吸，同时配合握拳、咬牙、绷紧全身肌肉，把注意力集中在双脚上，默念“我的脚越来越沉重了”，体验从脚到全身的沉重感。坚持一段时间后，就能随时进入放松状态，把注意力集中在当前学习中。

这里将考前心理辅导时我经常使用的一段诱导语提供给同学们练习使用：

请你舒适地坐好，闭上眼睛，先做几次深呼吸。好，下面请你想象来到一块草坪，绿草如茵，厚厚的，软软的，你躺在了草坪上，闻到了泥土和青草的气息，草地上开满了鲜花，

五颜六色，红的、黄的、蓝的、紫的，微风吹来，你闻到了花的香味，你深深地吸了一口气，好舒服，好陶醉。你的左侧是一片树林，密密的，林间有条小路，曲曲弯弯，非常幽静，非常幽静，你听到了小鸟和昆虫的鸣叫声。你的右边是一个湖泊，水面非常平静，一点波浪都没有，只有几只鸭子在轻轻游动，白毛浮绿水，红掌拨清波。你的前方是一条小河，小河流水哗啦啦响，河面上有座小桥，岸边有几棵柳树，柳枝下垂，随风摇曳。你的头上是一片蓝天，蓝蓝的天上白云飘，一大团白云，象一大堆棉花一样，白云在下落，下落，落到你身边，白云缭绕，你躺在了白云上面，你的身体随着白云向上飘，越飘越高，身体越来越轻，越来越轻，高空非常凉爽，你的身体随着白云向远处飘去，越飘越高，越飘越远，飘到了海边。蓝色的大海，金色的沙滩，阳光，海浪，沙滩，白云在下落，下落，你的身体在下沉，下沉，越来越沉，落到沙滩上，沙子细细的，热热的，太阳照在身上暖暖的，你感到全身温暖，越来越暖。海浪呼啸着，高高的浪头，白白的浪花，声音由远而近，啪！海水好凉，好咸，海浪没过你的身体，又慢慢退下去，退下去，浪头浪花消失了，声音越来越远。又一个浪头拍过来，好凉，好咸，海浪又慢慢退下去，你再次感到全身温暖。海浪就这样一次又一次轻轻拍打着你，啪！拍过来，哗！退下去，拍过来，退下去，海浪冲走了你所有的烦恼和疲劳，所有的烦恼和疲劳都被海浪冲得干干净净。白云又落到你身边，你的身体又随着白云向上飘，越飘越高，身体越来越轻，飘啊飘，又飘回了这里，白云在下落，下落，身体在下沉，下沉，落到地面，你感到非常舒服，非常放松，放松头皮，放松额头，面部放松，四肢放松，继续放松，越来越松，放松，放松，下面我从5倒数到0，随着我的数数，你会越来越清醒，醒来后，你感到心情愉快，精力旺盛，你的身体越来越好，学习效率越来越高，你的睡眠会很安稳，很香甜，你对未来充满信心，你的前途一片光明，考试一定会成功！一定能成功！。

好，5-4-3-2-1-0。

3、人乱我不乱，境乱心不乱。

有学生抱怨，上课时老喜欢转笔、做作业时总会不自觉地动来动去，不知不觉就走神。学生要学会为自己营造良好的学习环境，如整理好书桌再看书，把零食、耳塞等容易引起分心的东西放到视野之外，或者选择干扰少的场合看书。此外，也要有意识地训练自己在有干扰环境中集中注意力的能力，努力就能做到“人乱我不乱，境乱心不乱。”

4、合理休息保持充沛精力

有些学生为了多学习，中午、课间都不休息，晚上还要开夜车，结果第二天上课昏昏欲睡。其实只有身体好，学习时精力才会充沛。学生应该合理安排作息時間，尽量不熬夜。每周保持锻炼身体10-12小时。此外，家长要做好后勤保障。注意学生膳食合理搭配，特别是注意早餐营养，多吃鸡蛋、牛奶和水果，培养学生不偏食和挑食的习惯。

在高三阶段，同学们视学习为第一要务，都在抓紧一切时间让自己能够跟上复习的节拍，向着自己心中目标努力奋斗。但越是在这紧张的环境里，同学们越容易受外界干扰，使自己心态失衡，失去这仅有的时间而影响学习。

我高三的一个同学就是个例子。她是一个学习很不错的学生。在当年的高三学习中，曾一度失去过方向，迷茫过。由于我们班是莘县一中的重点班，班中同学都是非常自觉学习的学生，很多都在老师复习的基础上主动给自己加压。这个同学本来有自己的学习计划，但看到别的同学总是在超前地学习或复习一些新的知识，就感觉自己与别的同学有差距，自责自己。那一段时间，她总在拿自己与别人进行对比，自问自己是不是不行。因为她十分了解自己，知道自己现在的学习状态已经尽了努力，但为什么还是不及人家呢？于是，她也学着别的同学，无计划地给自己增加一些学习的负担，使自己学习处于一种盲目的、混乱之中。由于意识、心情的不稳定，她那一段时间自信心极度降低，学习效率近乎于零，甚至产生了厌学的倾向。还好，我们班主任及时发现了这种状

态，对其进行了辅导。经过一段时间的调整，她摆正了观念，重新调整回自己的学习轨道中来，有计划地实施完成了自己每一步的学习与复习，最终以优异的成绩考取了自己理想的大学。

我要说的是，高三的学习时间是紧张、短暂而有限的，同学们应有效地合理安排自己的计划，高效完成学习。提几点建议：

- 1、正视自己，对自己要树立足够的勇气和自信。相信一点，学习可借鉴别人好的经验，但不能照搬照抄别人而不适用自己的做法。好的经验加自信与借鉴，是自己成功的关键。
- 2、排除一切外界的干扰，根据自己的特点，做好自己的学习计划。要知道每个人的特点是不同的，只要能将自己的特点有计划地发挥和应用到极至，才能得到最佳效果。
- 3、踏实、稳健，克服浮躁情绪。在这种紧张的环境里，要使自己保持好冷静、平和的心态，不要将精力过多地用在注意别人的动向上，要始终如一的对照自己，以自己为标准 and 起点，及时调整，总结和鞭策自己，使自己脚踏实地的一步一步地前进。同学们，高考的脚步越来越近了，调整好自己的心态，努力奋斗吧，明天就看你们的啦！

高考心理辅导总结篇五

“饱和”一词系化学术语，将精加入水中，当它不能再溶解时，叫做“饱和”。“心理饱和”则是指心理的承受力到了不能再承受的程度。

如：卓别林在《摩登时代》中扮演一名工人，成天做着“拧螺丝”的活，干久了，他看见过路女人胸前的一对钮扣，也用扳手去拧。又如：一位领导参加书法大展，工作人员请他题字，他信手写下“同意”二字。这虽属笑话，却也是心理

饱和的典型例子。

心理饱和现象在生活中几乎随处可见。有个美国商人去印第安人居住地旅游，他见那里的编织草帽很漂亮，于是问道：“买一顶多少钱？”对方回答：“10元。”“如果我买100顶同样的草帽呢？”“每顶20元。”“为什么我买批发反而更贵？”“做一顶我们感到很新鲜，做10顶我们要耐着性子，而要做100顶相同的草帽，我们将要怎样强忍着性子！”心理饱和导致这笔生意流产。

心理饱和多为负面效应。比如，老师布置100道数学题，学生开始做作业时，动作快，做得也正确，但做到后来，速度慢了，还常出差错，同时出现厌烦情绪。同理，工人做同样工作，干部伏案办公等，都可能出现心理饱和的现象，简而言之，他们干腻了。

由此可以看出，心理饱和是一种“不安定因素”，对人有害无益，不过，它并非不治之症。比如，当每天做同一工作出现厌烦情绪时，你不妨自我轻松一番：活动活动身子，极目远眺片刻，或散散步，或与别人说说话，分散一下紧张的情绪，这样，可以减少心理饱和给你带来的精神压力。

对于心理饱和，我们应有清醒认识：在我们的生活中，它无处不在，并时时干扰我们的正常生活。我们应当有充分的心理准备和预防措施，一经遇上它，要沉着，莫惊慌，要善于知己知彼，采取各种有效的方法，将它“大化小，小化了”，让它远离我们的正常生活。