

高考前夕高三学生心理调适与考试组织效率提升的实践探索

邢爱辉

辽宁省大连市甘井子区招生考试办公室

摘要：本文主要研究高考前高三学生心理调适的方法以及提高考试组织效率的方法。就高三学生所面临的学习压力和心理焦虑而言，提出创建心理健康教育体系、实行个性化学习计划等办法，从而提升学生心理韧性以及学习效能。文章也对考试组织效率的提高进行了研究，用科学地安排考试时间等方法来保证考试的公平性、高效性。目的是给高三学生备考提供全面的指导，帮助他们以最好的状态迎接高考。

关键词：高考前夕；高三学生；心理调适；考试组织效率；学业压力；心理焦虑

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.108

引言

高考是人生的一个重要转折点，它检验学生对知识的掌握程度，也考验学生心理素质。在备考期间，由于学业压力过大而产生的焦虑会使得学生复习效率降低。因此，本文主要研究高考前夕高三学生心理调适策略和考试组织效率提高的方法，为教育工作者、学生提供一定的参考。

一、高考前夕高三学生心理调适与提升考试组织效率的重要性

（一）提升个体应对压力能力

高考是人生重大转折点，高三学生所面临的不但是知识的考查，而且是心理素质的考验。心理调适是减轻高考压力的有效途径，可以提高人应对压力的能力。心理调适是用认知和情感的训练来使学生在高压环境下保持冷静，从而建立起稳定的心理韧性。^[1]该种能力有利于学生对考前紧张情绪进行有效控制，减少由于压力而产生的焦虑、抑郁等负面情绪，使学生形成积极乐观的心态，提高面对挑战时的自我效能感。心理调适使学生内在心理结构得到改善，在高考这样一种应激情况下，表现出更好的适应性和恢复力，以更加饱满的精神面貌去迎接考试^[2]。

（二）优化学习效率

在高考前夕，学生通过心理调适能学会如何调节自身的学习节奏，避免因长时间高强度学习而导致认知疲劳与注意力分散。心理状态是影响学习效率的关键因素，学习效率也是衡量学生学习成果的重要指标。良好的心理状态可激活学生的认知潜能，促进知识的吸收与整合。而且心理调适能助力学生建立合理的目标设定与自我反馈机制，让其清晰地认识到自己的学习进度与成

效，依据实际情况调整学习策略，实现学习资源的优化配置，提升学习效率，还能教会学生在压力之下保持高效的学习状态，为高考奠定坚实基础。

（三）提高教育资源利用效率

高考作为规模庞大的教育评价活动，其组织流程的繁杂性与精细程度直接影响着教育资源的分配成效。高效的考试组织能保障考试流程的规范性，避免因组织失当造成的重复劳作、无效沟通等资源耗费情况，削减教育成本，让有限的教育资源更精确地投入到教学质量的提高及对学生个性化发展的支持当中。高效的考试组织也能推动教育公平，保证每位学生都能在公平、公正的环境下接受评价，防止因组织效率欠佳导致的教育不公平现象，提高教育资源的整体利用效益。

（四）保障考试的公平性

高效的考试组织能促进教育评价的多元化，通过采用先进的考试技术，提升评价的精准度与公平性，为构建更加公正、透明的教育评价体系奠定坚实基础。高效的考试组织意味着考试流程设计严谨、执行严格，能有效防止考试过程中的各种失误行为，确保考试成绩的真实性，维护教育的公信力，为每位考生提供公平竞争的舞台，让学生的努力与才能在考试中得到客观、准确的体现，保障考试的公平性^[3]。

二、高考前夕高三学生面临的问题

（一）学业压力大产生心理焦虑

高三学生通常承受着来自家庭和社会的双重期望，长期处在高强度的学习状况中，且频繁面临模拟考试与排名竞争，致使学生长期处于应激状态，心理韧性不断降低。焦虑情绪的出现，既因外在环境的施压，也与学生个人对成功的强烈渴求及过高的自我期望紧

密相连。一旦现实成绩和预期目标出现落差,自我否定的情绪就会随之产生,加重焦虑。若长期处于这样的心理状况,学生会呈现出注意力分散、记忆力衰退、睡眠质量变差等生理及心理的症状,影响学习效率与身心健康,阻碍正常的学习进程,削弱学生应对挑战的能力。

(二) 复习方法效率低下

高三学生在备考时,面对繁多的知识点和复杂的题型,部分学生由于缺乏明确且有层次的学习目标,未对短期与长期目标进行合理规划,致使学习过程没有方向。由于学生未能掌握科学的记忆规律,只是机械重复,忽略知识的关联性与系统性,导致复习效率低下,学习与效果不成正比。部分学生在复习中忽视对自身学习状态的评估与调整,不能及时发现并改正学习方法的偏差,陷入低效学习的困境。低效的复习模式浪费大量宝贵时间,让学生对自身能力产生怀疑,影响备考心态。

(三) 考场心理紧张

高考考场是检验学生多年学习成果的终极场所,其庄重且紧张的氛围使得学生心理压力增大。部分高三学生踏入考场后,由于陌生的环境、严格的监考及时间的限制,很容易产生紧张、恐惧之类的心理状态,而这些情绪反应会给应试表现带来影响。考场紧张情绪的成因,在于学生对失败的惧怕、对成功的极度渴求与对自身能力的过度顾虑之间的冲突。在这样的心理状况下,学生或许会出现思维固化、短暂性失忆、注意力无法集中等情况,也就是所谓的“应试障碍”。学生若缺少必要的考场应对办法,在遭遇突发状况时就会不知所措,加深考场心理紧张的程度,影响学生真实水平的发挥,还有可能留下心理阴影,给未来的学业造成长久的不良影响。

(四) 教育资源分配不均

在高考备考阶段,城乡、校际之间存在信息不对称的情况,导致部分学生难以获取最新的考试动态与高效的学习资料,从而拉大教育差距。优质教师资源集中在部分地区或学校,让那里的学生能享受到更为专业与系统的教学指导,然而资源匮乏地区的学生却面临师资力量薄弱、教学内容单一的问题。教学设施的差异影响学生的学习体验与效率,限制教学方法的创新及学生学习兴趣的激发。教育资源分配的不均衡,无法充分挖掘学生潜能,加剧教育机会的不平等,对整个社会的教育公平产生不良影响。

三、高考前夕高三学生心理调适的实施路径

(一) 构建心理健康教育体系

鉴于高考前夕高三学生对心理调适的需求,打造心理健康教育体系,旨在凭借科学、系统的方式,助力学生切实应对高考压力,增强心理调适能力。心理健康教育体系的核心要点,涵盖压力管理、情绪调控、自我认知的提高及应对策略的培育等。由此开设专门的心理健康教育课程,课程内容要紧密贴合高三学生的实际情况,运用案例分析、小组讨论等多元的教学形式,保证学生深刻领悟并熟练掌握有关心理调适的技能。定期测评学生的学习成果,依据反馈来调整教学内容,保障教育成效最大化。举办心理健康讲座,诚邀心理学专家、心理咨询师等专业人员予以辅导。主题应当紧密围绕高三学生遭遇的考试焦虑、情绪起伏、自我怀疑等心理难题,通过专家讲解、互动问答、实际操作演练等方式,为学生提供专业、实用的心理调适措施。着重培养学生的自我反思与自我发展能力,引领学生学会自我调节,塑造积极向上的心态。构建心理健康咨询机制,为学生提供一对一的咨询服务。咨询机制要保证咨询服务的专业性和保密性,配备经验丰富、专业素养高的心理咨询师团队,为学生提供个性化的心理引导。在咨询过程中,心理咨询师需要运用专业的心理咨询技法,协助学生识别并化解心理问题,关注学生的成长需要,为学生提供积极的成长建议。咨询机制还应当建立定期回访和跟踪制度,确保学生在接受咨询后能获得持续的关注。通过科学、系统的心理健康教育,高三学生能更出色地应对高考压力,提高心理调适能力,为高考备考筑牢坚实的心理根基。

(二) 实施个性化学习计划

整合学生日常作业、模拟考试、在线学习等多维度的学习数据,借助先进的数据分析技术,精准勾勒出每位学生的学习画像,明晰其学习短板与潜力。为每位学生定制专属学习计划,细化至每日的学习任务、目标设定、方法选取、预期成果,保证学习路径既契合学生当下能力,又富有挑战性。引入导师制度,给每位学生配置经验丰富的学业导师,由导师负责学习计划的制订与调整,并定期和学生深入交流,掌握其心理状态和学习进展,给出个性化的学习策略及心理调适建议。激励学生积极投身自我评估,通过定期的自我评价,对学习过程中的得失进行反思,与导师一同探讨学习计划的优化方向。以此推动学生自主学习能力的提高,强化其自我管理 with 调整的能力,为高考备考提供坚实的学习支撑和

心理保障,实现学习效率与心理状态的双重优化^[4]。

(三) 加强考场应试技巧指导

学校举办高质量的模拟考试,从入场安检、试卷发放、答题卡填写等各个方面模拟高考流程,使学生熟悉考试环境,减少陌生感。模拟考试结束之后,教师采用数据分析技术对学生的答题情况加以分析,找出学生知识上的漏洞和应试的不足,从而给后续的指导工作提供依据。对考生进行系统的应试技巧培训,培训内容包括时间管理、答题策略、信息提取和整合等。引导学生使用时间块法来安排考试时间,保证每一道题都有足够的思考时间;指导学生掌握先易后难、分段答题等高效的方法来提高答题速度;培养学生迅速找出题干主要信息,构建答题结构,提高解题能力。开展心理调适训练,用心理学的原理来指导学生做深呼吸、正念冥想这些放松的训练,帮助学生调节考试时的紧张情绪,形成积极的心理暗示,提高学生的应试信心。激发学生参与实战演练的积极性,模拟高考情景,在参加模拟考试的全过程中提升应试能力和心理素质。强化考场应试技巧的指导要从模拟考试、应试技巧培训、心理调适训练和实战演练等几个方面入手,科学规划,精准实施,全面提升高三学生的应试能力和心理素质,为高考冲刺打下坚实的基础,使每一个学生都能够发挥出最佳水平。

(四) 均衡分配教育资源

打造家校沟通的有效平台,如借助信息技术创建微信群、QQ群或者专属的学校APP等,以保障家校间信息交流的及时性。教师需定时在平台发布学生的学习进展报告、心理状态评估及现存问题,家长则要反馈学生在家中的学习状况与心理状态,双方共同分析,并给出解决办法。借助平台,家校双方能共享诸如学习资料、备考规划、心理辅导方式等教育资源,保证学生获取全面且个性化的学习支持。定期举行家长会,并邀请教育专家、心理咨询师、优秀家长代表参加,共同研讨学生的学习需要和资源分配情况。在会上,教师应详尽阐述高考备考方案、学习资源分配准则、心理辅导办法,家长则要分享家庭教育的经验,提出有关资源分配的建议。双方共同拟定契合学生个性的学习计划,保证学习资源得以合理配置,满足学生的学习需求。推动家长参与学生的学习规划,营造家校协同育人的良好氛围。家长需要明晰学生的学习兴趣、特长及高考相关规定,结合学校资源,为学生提供个性化的学习支持和资源保障。密切关注学生的心理状态,及时同教师交流,共同化解学生面临的心理困扰与压力,确保学生以积极、健

康的心态迎接高考^[5]。

(五) 提升考试组织效率

应当优化考试安排,针对考试科目与时间展开科学规划,借助历史数据及当下的教学进度,凭借算法模型推测出最优的考试安排,保证学生拥有充裕的时间复习及调整自身状态,防止科目之间出现时间冲突。推行在线报名、电子准考证等信息化方式,依靠自动化流程减少人工操作,提高报名与准考证发放的效率,凭借大数据技术对报名数据展开实时监控分析,迅速察觉并处置异常状况。强化考试监管,运用视频监控、人脸识别等前沿技术,对考试进程予以全方位、无盲区的监控,保证考试环境的公平、公正、公开,构建考试违规行为数据库,通过机器学习技术对违规行为进行智能识别并预警。深入开展考试数据分析,运用统计学和数据挖掘技术,针对考试成绩、答题时间、错题分布等数据实施深度剖析,挖掘考试数据蕴含的规律,为未来的考试命题、教学调整及学生个性化辅导提供科学依据。经由这些举措,能切实提高考试组织效率,为高三学生营造更为高效、公平、有序的考试环境,助推其心理调适与备考质量实现双重提高^[6]。

结语

通过构建心理健康教育体系、实施个性化学习计划、加强考场应试技巧指导等措施,高三学生能有效提升心理调适能力,以更加饱满的状态迎接高考。均衡教育资源与提升考试组织效率,能为学生创造更加公平、高效的备考与考试环境。本文旨在为高考备考工作提供科学、系统的指导,助力学生实现高考梦想。

参考文献

- [1] 梁建梅,解腊梅,贾霞萍.中高考考生心理辅导的实践探索[J].教育理论与实践,2021,41(32):30-32.
- [2] 陶征.新高考视野下的心理健康教育新常态构建思考[J].华夏教师,2023(16):26-27.
- [3] 刘冰.新高考数学复习建议与策略重构[J].中学数学,2021(17):40-41.
- [4] 莫盛雄.高三学生心理发展特点和心理辅导思路[J].中小学心理健康教育,2022(13):71-74.
- [5] 陈萍.平稳心态从容应考——高考心理调适指南[J].高校招生(高考指导),2024(7):69-70.
- [6] 陈翠霞.应对高考压力,我们能做得到——高考心理问题及应对策略[J].读与写:中旬,2021(3):0261-0261.