拥抱压力，从容应考

 —— 期末考试前心理辅导发言稿

亲爱的同学们：

大家好！

随着期末考试的临近，空气中似乎都弥漫着紧张的气息。我知道，此刻的你们或许正在书桌前争分夺秒地复习，或许因担心成绩不理想而焦虑不安。今天，我想和大家聊一聊如何在考试前调整心态，以最佳状态迎接挑战。

首先，我们要正确看待考试。考试就像是一场 “阶段性总结”，它的目的不是为了给大家分出三六九等，而是帮助我们发现学习中的优点与不足。就像航海时的指南针，它能指引我们接下来该往哪个方向航行。即便考试成绩暂时不理想，也不代表我们失败了，而是给了我们查漏补缺的机会。所以，不要把考试当作 “生死之战”，而是将其视为成长路上的一次历练，用平和的心态去面对它。

其次，适度的紧张是正常的，甚至是有益的。心理学研究表明，适度的紧张可以提高我们的注意力和反应速度，让我们在考试中发挥出更好的水平。但如果过度紧张，就会像一根绷得太紧的琴弦，随时可能断裂。当你感觉紧张焦虑时，可以试试这些小方法：闭上眼睛，做几次深呼吸，吸气时让空气充满腹部，呼气时缓慢而均匀，把紧张感一同呼出；也可以在心里给自己积极的暗示，比如 “我已经做好了充分的准备”“我一定能发挥出自己的水平”。

另外，合理安排复习时间也至关重要。有些同学可能会选择 “临时抱佛脚”，熬夜复习到很晚，但这样不仅会让身体疲惫不堪，还会影响第二天的学习效率，形成恶性循环。大家要制定科学的复习计划，将时间合理分配到各个学科，做到劳逸结合。学习一段时间后，可以起身活动活动，听听音乐，和家人朋友聊聊天，让大脑得到放松。同时，保证充足的睡眠也非常关键，只有休息好了，我们的大脑才能保持清晰和灵活。

最后，我想说的是，无论考试结果如何，你们都是独一无二且无比珍贵的。父母的爱、老师的关怀，都不会因为一次考试成绩而改变。人生就像一场马拉松，而不是百米冲刺，一次考试的成败并不能决定我们的未来。只要我们在这个过程中努力过、拼搏过，就已经是自己的英雄。

同学们，希望大家都能放下心中的包袱，轻装上阵。愿你们在考场上自信从容，发挥出自己的真实水平！如果在备考过程中，你们感到压力过大，或者有任何困惑，都可以随时来到学校的心理咨询室，我们的心理老师会一直陪伴着你们，为你们排忧解难。谢谢大家！