

负面暗示不如冥想放松 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/100/2021_2022__E8_B4_9F_E9_9D_A2_E6_9A_97_E7_c65_100045.htm 考前焦虑是普遍存在的现象，根据不完全统计，临考学子有50%存在考前焦虑，其中，1/3学生已达到重度焦虑状态。优秀生更易紧张 很多家长、老师喜欢在考前勉励孩子：“不要紧张啊！”根据心理规律，孩子潜意识中接受的只有“紧张”两字，越是限制他，就越会发生不想看到的局面。另外，孩子虽然懂得不要紧张，但如何能做到不紧张，他们并不明白。一些自我约束力较强的学生，虽然成绩相对优秀，但他们接受自己的暗示性也强，往往更容易感受到考前焦虑，同时他们的自我要求和期待远高于一般学生，心理压力也更大。紧张是人体内的一种状态，和学习成绩并没有关系。紧张情绪会干扰理性思维，导致学生考试状态不佳甚至失常发挥，如果掌握放松方法，就可以把放松当作工具来代替紧张。冥想放松帮助发挥相对“不要紧张”，外界的良性心理暗示更能帮助临考学子镇定情绪，而自我冥想放松是比较容易操作和学习的一种方法。自我冥想放松是一种浅度催眠，首先对全身肌肉、关节、脏腑等部位进行彻底放松，并反射到心理状态，使紧张情绪逐渐缓解、消失。自我放松做得越多，不仅能帮助临考学生迅速进入高质量的复习状态，还会使他的放松能力越来越强，在关键考试前，也许只需做几次深呼吸、做几个扩胸等舒展运动，就能使情绪稳定下来，从而使理智、思考、分析、判断、归纳能力都得到提升。易感能力较强的学生，最快通过2至3次放松训练，就基本掌握自我放松的技巧，一般

人通过6至7次学习，也能逐渐掌握其要领来控制紧张情绪。
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com