

备战中考：给心理增加“营养” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/155/2021_2022__E5_A4_87_E6_88_98_E4_B8_AD_E8_c64_155060.htm 备战中考进入倒计时，不少考生心中充满紧张和焦虑。如何正确对待这些问题并激发自己的学习热情？如何挖掘自己的潜能？让自己进入“如醉如痴心无旁骛”的状态？石家庄市第四十二中学心理专职教师郭学东分析、归纳了考前焦虑的典型情况，对怎样给心理增加“营养”提出了建议。

典型一：高期望值型这种类型学生认为学习是生活中最重要的事情，是目前的“第一要务”，“一定要考上重点高中”的高期望值使他们处于一种竞争状态，不信任同学，不敢借同学的笔记，生怕别人会“欺骗”他。

典型二：缺乏自信型这种类型学生不甘心上普通高中却没有考上重点高中的信心，在学习上显得有点“盲目”。于是，他们找老师“恶补”，反而弄得身心疲惫。

典型三：无知型这类学生对自己的未来处于“空白状态”，不知道自己初中毕业后要干什么，没有把中考提到一定的认识高度。

典型四：重症型这类学生心理上的障碍已经反映到生理方面。他们时时出现反胃、眼黑、头昏等感官问题，这是由极度忧虑造成的。不同类型的学生往往走向两极；一是厌学，非常厌恶学习甚至厌恶与学习有关的人和事。一是恶补，把一切可以利用的时间都利用起来，甚至超负荷学习。学生应该根据自己的生物节律，安排合理的作息时间。如果晚上精力充沛、学习效率 high，那么可以晚睡，但不能超过12点；最好能够保持30分钟的午睡，使大脑得以放松。这一阶段最关键的是稳定自己的生理规律，熟悉战场。给心理增加营养

的具体方法：一、自信训练法1、尽快打消担忧念头。考生可以用清晰的书面语言记录下产生担忧的原因，把最关键的放在首位，以此类推，找出并看清消极的真正面目。2、向消极的自我意识挑战，进行自我内省、自我认知。考生应该明确中考实质上是自己与自己竞争，最重要的是能够超越自己，要尽力跳出自己设置的围墙，站在一个新的高度和角度看待自己所处的位置。3、考生可以把自已的优点写下来，把老师表扬自己、同学羡慕自己、父母肯定自己的话记录下来，感受成功体验，增强自信心。二、放松身心法1、感到紧张烦躁时，可以放下学习，适当地休息一会，如做做操、洗洗脸，因为运动可以休息大脑，减轻疲劳。但不要消极地躺着，也不要去看电视、听音乐、看卡通画。2、与同学、朋友聊天，天南地北，海阔天空，讲笑话等，以缓解压力。3、深呼吸可以给大脑充氧，减慢心脏的跳动速度，使注意力从紧张转移到身体的感觉上来，直到呼吸平稳为止，因此它是缓解紧张的好办法。 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