

非常时期自我放松与调适 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/163/2021_2022__E9_9D_9E_E5_B8_B8_E6_97_B6_E6_c82_163895.htm 考生在家复习的时间多了，对在家学习的反映不同，有的考生心态平和，每天有条不紊地复习功课，有的考生则比较放任自己，甚至紧张恐惧不能专心复习功课。谁能正确对待放假在家备考，谁就在心理上占了上风，谁就能在考试中充分发挥。牢骚满腹，怨天尤人不仅无济于事，而且增加负性情绪，影响备考效率甚至影响考试成绩。考生每天的生活都要有序化，每天有相对固定的起床、睡觉、吃饭、运动、娱乐的时间，每天都有相对固定的学习时间，形成人体的生理节奏感与心理节奏感，使考生心态平和，情绪稳定。复习计划要留有余地，不要满打满算，否则易引起紧张甚至慌乱。每段时间拟复习内容，如遇到难题等，没完成学习计划，要学会放弃，进入下一段时间的复习，否则不仅信心受挫折，而且打乱了复习计划。只要复习有计划，又学会放弃，就能基本保证每天复习计划的完成，产生充实感与满意感，心态稳定。考生每天散散步，做做俯卧撑等适当运动。可消除疲劳，焕发精力。考生每天要适当做些娱乐活动，唱自己喜欢的歌，听自己喜欢的音乐，看轻快的电视节目等对调节生活、缓冲紧张都有意义。建议考生最好不玩电脑和上网，聚精会神地复习功课。考生可站着进行训练，也可以晚上淋浴时进行训练。训练时开始想像天上下着毛毛细雨，雨水沿着自己面部流到胸部、腹部，同时雨水沿着后脑流到背部、腰部，水继续向下流，流到前后大腿，前后小腿，流到脚背，流到脚心，一面想像雨水

沿着身体往下流，一面想像雨水把自己的紧张、不安、烦恼、忧愁等不良的情绪统统冲刷掉。按照这样的顺序不断地进行训练，对消除紧张、不安、焦虑等不良情绪会起到一定的作用。考生用右手大拇指轻轻按摩左前臂上的内关穴(内关穴位于手腕向上三横指正中线上)，按摩时要轻轻地、有节奏地顺时针进行，按摩36次即可，当然次数多些更好。考生坐在椅子上，全身放松，两脚与肩同宽，眼睛微闭默念：头部松、面部松、颈部松、前胸松、后背松、腹部松、腰部松、前大腿松、后大腿松、前小腿松、后小腿松、脚背松、脚掌松。如此反复默念，可使身体得到放松，精神上也得到放松。考生们在备考过程中和考试前、考试中遇到消极情绪时，可根据自己当时心态的性质与特点来进行积极的自我暗示。考生心灰意懒时默念：我行、我行、我行。考生情绪烦躁时默念：平静、平静、平静。考生情绪紧张时默念：放松、放松、放松。据多年对考生的调查与访谈发现，不少成功的考生在他们情绪郁闷、焦虑、不安时常常采取听自己喜欢的音乐来缓解自己的不良情绪。当然，每个考生听什么音乐要根据自己的平时的喜好来选择，这样有助于考生消除自己的不良情绪。据对众多的成功者的调查研究表明，他们成功的共同心理特点之一是能以平常心来对待考试，他们不是把考试看得如何神秘。考生能以平常心来对待考试在很大程度上能缓解自己情绪上的紧张。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