

高三考生：巧妙利用自我暗示 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/177/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E4\\_B8\\_89\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_c65\\_177262.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E8_80_83_E7_c65_177262.htm) 高三一年，学生们承受的压力是可想而知的，同样，学生们的心理也是比较脆弱的，即使是一次小测验发挥失常，都很容易让自己产生怀疑心理。这个时候最需要给学生加强自信，让他们可以保持一个良好的心态。如何肯定自己，鼓励自己呢？我们不妨利用自我暗示这个强大的武器。1)借助肢体语言，改变心理状态，建立自信心。心理学家通过研究大量的自信心十足的成功人士发现，这些人有一些共同的肢体语言，经常微笑和昂首阔步的走路。这些与自信心有什么联系呢？很简单，人与人之间的交往就象镜子的反射一样，我们无形之中的肢体语言会影响周围的人，周围的人会被我们影响，感受到我们现在的状态，会觉得这个人精神状态特别好，老是自信满满的样子。他们对我们的这样一些感觉反过来又会影响到自己，从而进入一个自己肯定、他人肯定的良性循环。比如说，我有个学生特别惧怕考试，总担心考不好，这很明显是自信心不足的表现。我给他提供了一个最简单的解决办法：在进入考场后，主动的和监考老师以及同学微笑着打招呼。你试想一下，连监考老师都微笑着回答说你好了，你还有什么不好的呢？所以要强化我们的自信心，首先从肢体语言上的改变开始，经常微笑，昂首阔步走路。2)用积极的心理语言肯定自己，增强自信心。光有肢体语言的改变是不够的，我们还需要有内在心理语言来强化我们的自信心。下面请大家找出一张白纸，一条一条写下你认为自己具有的优点，看你能不能

一口气写下十个自己的优点。例如：1、我的兴趣爱好非常广泛。2、我脾气很好，很少发火。3、我喜欢看书，这样能开阔我的视野。4、我善于与人沟通，虽然我只是倾听。5、我不太高也不矮，不太胖也不太瘦，自我感觉恰到好处。说到这，有同学会觉得我是自恋狂了，其实这是强化自信心的很好的办法。突破自己给自己设置的牢笼，大胆的发觉自己的优点，会让你受益非浅。还有的同学会说，我写了5、6条就实在找不到自己的优点了，这时我们可以请教身边的人，家人、同学、老师都可以，特别你最看重的那些人。优点找出来之后，你就有了一个每天必须完成的小小练习。请你把这十条优点写在你经常能看到的地方，每天至少大声朗读一次，心里还要默念数次，念的时候要面带微笑，字正腔圆。坚持一段时间之后，你会发现这些优点在你身上表现得越来越明显，而且会不断发现自己又有了新的优点，这种良性循环将会让你想不自信都难。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](http://www.100test.com)