

心理减压：高考学生考前放松训练A与B 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__E5_BF_83_E7_90_86_E5_87_8F_E5_c65_177293.htm A 考生可以找一些韵律舒缓的音乐磁带或专门的放松训练磁带或想象放松程序，在家里进行自我训练。其注意事项如下：a、准备工作：一间安静的房间，一把软椅或单人沙发。松开所有紧身衣物，卸掉有碍放松的物品和鞋、帽，以便减少感觉刺激。b、姿势要求：肌肉不必用力但能支撑身体，轻轻地坐在软椅或沙发上，双臂和手平放在扶手上，双腿自然前伸，头和上身轻轻靠住椅背或沙发后背。c、在整个放松过程中不能有喝水、吃零食等多余动作。d、时间安排要合理。一般在午饭过后一小时或晚间睡觉之前。开始时最好每天练习两次，每次大约30分钟，随着练习的娴熟变化，每次练习的时间可减为20分钟或更短一些，练习次数也可由两次减为一次。e、练习要持之以恒。在整个放松练习中，由下至上肌肉放松的顺序为：从脚趾小腿大腿臀部腹部胸部背部肩部臂部颈部面部肌肉。每一个部位先紧张10秒钟，再使其放松10秒钟，直到做完全部动作为止。B 考试焦虑，在某种程度上讲是对考试的某些情景过于敏感所致。因此，考生可以采用系统脱敏疗法，消除对某些方面的过于敏感状态，适应每一个刺激，使这些刺激不再诱发焦虑紧张情绪。要做到这一点，可以采取如下步骤：按照程度不同，把引起焦虑的情景列成表，如“考试焦虑”阶梯：周围的人提到考试就担惊受怕考试前一天就坐立不安考试的当天走出家门走进学校坐在教室里等候考试听到考试铃声响起发考卷时拿到卷子时做第一道题考试进程中

，然后根据刺激等级进行想象。在想象的过程中，不断诱发自己的紧张情绪，进行放松训练。如此反复，将适应每一个刺激。实际上，想像每一个考试刺激情景并适应这些情景的过程就是在脱敏。如果每一个刺激都不能引起你的焦虑，那么，脱敏便取得了成功，对考试情景就不会有过度的反应了。 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