

高考考前积极调节情绪的五大技巧 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\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_c65\\_177328.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E8_80_83_E5_c65_177328.htm)

建议一：父母与子女间合理沟通 傅宏教授提醒家长们在考试前尤其要注意与子女间合理的沟通方法。他说，孩子天天在家长身边，家长“少说多参与”是很重要的，在孩子复习高考期间，不要太多地去评判孩子考了多少分，家长做好自己的“家长形象”就足够了，不给孩子施加压力，并适当鼓励孩子有轻松生活的时候。

建议二：恰当处理挫折 “你怎么才考99分啊？你那一分被狗吃掉啦？”一个母亲这样责问上小学三年级的孩子。傅教授认为，被批评的这个孩子以后很可能是个学习差的孩子，因为母亲的批评告诉孩子一种信息：你不好。时间一长，孩子在母亲的“期望”下，真的就越来越没有自信了，越来越差了，这就是“期望效应”。他指出，很多考生产生考试焦虑，就是因为不自信。所以，家长要适当处理孩子碰到的挫折，帮助他们恢复信心。

建议三：保持适度紧张状态 不少考生常常抱怨“考试找不到感觉”。傅宏教授分析，考生如果认为不是为自己考试的，那就紧张不起来，就没有考试的感觉；如果刻意追求考试的紧张心态，也是“找不到感觉”的，这时候要顺其自然。对于考前过于紧张的考生，他建议平时可以做这样的练习：睡前先让自己紧张起来，然后放松，想想自己今天安排的复习都完成了，自己很有收获。

建议四：按照自己的节奏学习 “各人有各人的章法，模仿别人只会增加慌乱。”傅教授告诫考生，复习中，有多少时间就安排多少事情。由于复习时间紧内容多，一些同学看到别的同

学复习得比自己快，会忙乱。傅教授说自己的节拍很重要，最怕的就是这样“东张西望”。建议五：积极应对考试情景  
高考时，考生都不会在自己学校里考试，在一个陌生的环境里，一些考生一开始会有“脑子一片空白，什么也想不起来”的感觉。傅教授建议考生考前最好抽出时间考察考场的情况，熟悉考场，如果坐在考场里仍很紧张，考生可以通过深呼吸等办法来缓解。总之，要采取积极的心态来应对考场中出现的各种情况 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)