

高考前，所有的学生都需要减压吗？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_E5_89_8D_EF_c65_177346.htm 心理学家对运动员的研究发现，运动员比赛成绩的好坏与他们的焦虑状态有直接的关系，焦虑程度过高或过低都不能取得更好的成绩，所以，在训练过程中，运动员需要接受一些赛前状态测试，通过参考测试结果，把自己的状态调整到最佳，这样比赛时就能正常或超常发挥，取得好成绩。其实，面对高考的同学们也是如此，他们需把压力调节到适中的程度上，而不是要一味的减压。不同气质类型的学生对压力的感受是不同的，应对压力的方式也不同。例如：多血质（方正测评报告中称为“活泼型”）的学生是典型的乐天派，他们所感受到的压力往往是最小的，因为他们总是很乐观的看待一些事情，对自己的实力也会有较高的估计，有时候甚至有点盲目自信。对于这样的学生，老师要做的不单纯是减压，适当的时候甚至要加压，要经常督促他们学习要更踏实，注意基础知识的掌握，以免在考试时因为粗心大意或忽视容易题而失分；对于黏液质（方正测评报告中称为“和平型”）的学生来说，面对考试，他们会感受到一定的压力，但这种压力一般不会影响他们正常的学习和生活。这些学生的问题在于往往惰性较强，虽然他们感受到了压力，但他们不知道去付诸行动，或者说倾向与拖延行动，因而，黏液质学生的压力调适关键词是“行动，行动，行动”，老师需要实实在在的帮助他们订立学习计划，并督促他们严格按照计划去学习，并帮助他们形成良好的学习习惯。抑郁质（方正测评报告中称为“完美

型”）的学生对自己的要求往往是很高的，但同时他们也比较脆弱，遇到挫折容易灰心丧气，虽然他们有时候看起来甚至显得有些清高，但其实对自己并不是很自信，所以老师要帮助这样的学生树立信心，平时以正面教育、鼓励为主。对于胆汁质（方正测评报告中称为“力量型”）的学生，一般来说他们的好胜心强，对于考试他们往往都会为自己设定一个目标，因此，这样的学生的压力往往是自加的，因而他们所感受到的压力就更大，这时候，老师就有必要帮助减压了。可以和学生一起讨论、制订考试的目标，使学生的目标更合理，更符合这个学生当前的实力。当然，生活中，大部分人是这四种基本气质类型的组合体，因而，对压力的感受和应对的方式也不是这么简单的，家长和老师需要注意观察考生的情绪变化，用多种方法帮助考生将压力调适到最佳状态。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