

07备考之心理调适和体能恢复 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_07_E5_A4_87_E8_80_83_E4_B9_c65_177349.htm 高考对每一个考生都是一次重大的考验，每个层次的考生对高考都有自己心中的目标。这个目标是考生对自身实力，位置并结合当地、当校、当时及历年录取情况的较客观的把握后的自我定位。可以说，大多考生的心理目标都是能力可及的、可期待的目标。我们说高考是考生实力、体能、心态的比拼，冲击相应目标的实力具备了，对于考生来说，实现心中目标的关键就是保持最佳的体能状态并以正常心态确保考试的正常发挥。随高考的一天天临近，考生对考试既有憧憬和期待，又有对目标实现结果不确定性的恐慌。高考作为考生十多年学习成果的实战检验，也可以说是考生人生道路上的新起点。高考选拔又有他相对残酷的一面，就像是新兵第一次扛枪上战场，结果又关乎自身命运，要说没压力几乎是不可能的。加上高考前的复习和模考需要投入相当大的体能和心智，紧张之余又减少了锻炼和户外活动。这在很大程度上导致了有的考生平时成绩很不错，高考时就考砸了，没有发挥出应有的水平，这样的例子很多，这其中的最主要的原因就是过大的心理压力和体能损耗影响了考试的正常发挥。据一线教师的统计，考生在各次模考中的成绩和排名的起伏几乎达到百分之百，有起伏是正常现象。但起伏过大会带来一定的心理压力，如果压力得不到及时的释放，此时就容易出现紧张、害怕、焦虑、烦躁、手抖、胸闷、心率过速、失眠、想发脾气等心理压力过大的相应症状。医学研究还证明，紧张焦虑容易引发脾胃

不调等胃肠疾病、易患感冒。而常常生病又反过来加重考生和家长的心理上的压力。怎样保持最佳的体能状态和心理状态就成了众多考生、家长和教师重点关注的目标。心理调适和体能恢复两者之间存在密切的联系。正所谓“情由心生，体由心健”。谁能想像一个整天紧张郁闷的人够吃香睡稳。一个吃不香睡不稳的考生，又怎能有良好的记忆力、敏捷的思维能力、饱满的精神状态和积极的生活态度去有效的复习和应考。所以，心理工作者在帮助相应考生时，应结合考生实际，在调适方案中充分应用两者之间的联系，制定行之有效的调适方案。下面是笔者在实际应用中总结的一些有效方法：

一、拥抱生命拥抱大自然 运用人与自然的联系和感悟，焕发生命激情。

- 1、张开怀抱紧紧的拥抱大树，闭上双眼，让生命交融。充分感受自然的力量和伟大，充分唤起自己的生命激情。
- 2、征服身边力及的山头，尽可能的极目远眺，放眼祖国的大好河山，让自己的思绪随目光延伸。握紧自己的双拳，深深地呼吸几口气，将“这一切真美好！”默默地念几遍。
- 3、面对大海，静听涛声，极目远眺感受大海的无边广阔，想像自己正扬帆起航，在波涛汹涌的大海里搏击，勇敢向前。上面的感受可让人融入自然，开阔胸襟，激发迎考的信心和勇气，可根据实际情况选用。这是心理学的意念导向方法，就算你坐在家中，只要闭上双眼投入的想像相应场景，就能感受到一定效果。

二、抽空看一点名人传记和励志丛书，多回顾自己成长过程中闪光的一面，去除杂念，坚定选择，激发自己高考必胜的信心。

三、增加户外活动和体育锻炼 早上起床跑跑步，下课走动走动，不要一直在座位上不动。每周参加一、二次体育活动，打打乒乓球、篮球、足

球都行。运动中要注意保护，避免受伤。实践证明，适度的、投入的、无心理负担的体育活动是缓解心理压力，恢复体能、心智的最佳方式。

四、提高睡眠质量 可在临睡前跳跳绳、就着墙壁打打乒乓球等简单活动，让紧张学习后的大脑和视觉神经得到及时放松。睡前冲个热水澡，全身放松再去睡觉。不要学习得过晚，保证充足的睡眠。有的学校和教师对学生搞疲劳轰炸，这是不可取的，长期下来，学生的记忆力下降，思维敏捷性降低，学习效率下降，复习效率和考试都会受到影响。考生适当放松，既调节了心理，舒缓了紧张情绪，又有时间对知识进行有自身针对性的查缺补漏，并对知识进行系统化和网络化。

五、甩掉羁绊 轻松迎考 考生在长期的学习中，难免会养成一些不利于考试正常发挥的习惯。如粗心、练习过程中过分依赖答案使做题一次正确率不高等。在高考前找出并改正此类习惯，可以增强考试信心，相应减轻思想压力，减少高考的人为失分。

六、加强沟通交流 和谐人际环境 大量数据证明，性格孤僻，人际关系紧张的考生比较容易出现心理问题。所以考生要主动的增加和老师、同学、家人的交流，即舒缓压力，又在和谐环境中得到好的心情。

七、对目标的再认识 作为考生，对目标的再认识，可进一步坚定实现自身目标的现实性，做到心中有数，一个劲的向目标前进，压力自然就小了。这有很多的参照指标，如：就读学校近年升学率、一二三本院校升学比例，每个学校相对稳定，可根据自己在校的大体位次结合当年录取变化作相应定位；本省当年升学率、一二三本院校升学比例，自己在省适应性考试中的排名，看自己在省适应性考试中的发挥情况，是正常发挥排名就基本稳定，其它则相应调整；同时参考各次

模考。通过客观的省视，得到目标的再次确认或相应调整。精力集中于一门心思的实现自己的目标后，你还能体会到学习效率提高带来的快感，它又反过来激发你的生活和学习激情，正向循环到高考，你就能以高昂的激情和平和的心态去接受你人生的这一重大考验了。

八、充分估计考场意外并作好相应准备

- 1、对考试用品用具先做到心中有数并早作准备，采购时尽量买优质产品，特别是铅笔。用品要有两套，要特别注意备用文具不要随书包放到考官指定的地点。考试前晚自己先收拾文具、身份证和准考证，之后请家长检查一遍。

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