

高考前四十天紧张焦虑怎么办 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/204/2021_2022__E9_AB_98_

[E8_80_83_E5_89_8D_E5_c65_204732.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/204/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_89_8D_E5_c65_204732.htm) 杨老师：您好！不知道为什么我这几天十分紧张，估计因为快高考了的缘故吧。

考场中的噪音（如日光灯的响声，电扇的响声）常让我紧张，甚至影响我不能正常答题，我该怎么办呢？对了，老师您

能告诉我什么叫思维阻抑吗，教我几种减轻忧虑的方法吗？

谢谢您了。我等待您的回复。谢谢！今生无悔 今生无悔同学

：您好！非常理解您此时此刻的心情，也非常愿意与您共同探讨您所面临的问题。首先让我们来看看您的网名今生无悔

。从这个网名可以看出您是一个“时时坚定严格地按自己的意志和计划生活，随时随地抓紧时间，全神贯注地、高效率地干自己该做的事情。”的人，同时也可以看出您是一个聪明、智慧且志存高远的好学生。当然我完全有理由相信，您在高中三年的学习生活中已经尽到了自己最大的努力。既然您已经尽到了自己最大的努力，那么就对得起自己，对得起父母师长以及帮助过自己的人；既然尽到了最大努力，就可以听其自然，无可悔憾，以坦然的心境去迎接考试。其次，您说“不知道为什么我这几天十分紧张”，这很可能是由于高考的临近，父母、老师、同学和社会都在谈论高考，众人的重视以及大谈高考如何如何的氛围，让您有了一种不知所从、找不到北的感觉，所以便紧张焦虑了起来。针对这种情况我们就有必要明白高考是什么？高考不就是一次平常的测验嘛！这样的测验您在高三生活中已经由无数次的了，您何惧之有呢？！同时抱定胜败乃兵家常事，你考你的，我考我的

，只要自己能充分发挥自己的水平，就是胜利。第三，您说“不知道为什么我这几天十分紧张”，也不排除最近一段时间您加班加点地进行文化课程的学习，而忘记了科学用脑，而使大脑出现了“读写保护”，致使您越努力越没有效果，有时候还出现了过去所掌握的东西到练习或考试时怎么也想不起来的情况，这样就无疑使您急上加急，所以自然而然也就紧张焦虑了起来。针对这种情况，除了科学用脑劳逸结合{科学用脑劳逸结合有以下几种方法：每天要保证一小时的体育锻炼时间；每天要保证七个小时以上的睡眠时间；两项学习活动之间应该安排肢体活动10分钟；学习时间比较长（90分钟以上）时应该安排两门课程（最好是文理科）间插复习或者两种方式（阅读和解题）间插学习。如果按照注意力集中的规律适时交换学习内容和学习方式，这样就可以使大脑疲劳区域得以休息，休息区域进行工作，这样既不妨碍大脑疲劳区域的休息，也保证了大脑“食欲”的大增，当然也就提高了学习效率的高速运作。交叉安排有以下两种方法：不同学科复习时间的交叉安排，比如语文、数学、外语、生物、物理、化学等课程按照文理交叉的形式安排，不要长时间进行一门课程的复习；不同学习形式之间交叉安排，比如记忆、解题、阅读和知识整理等活动交替安排。这样可以大大提高学习效率，做到事半功倍的效果。}之外，我以为立竿见影的办法就是好好睡一觉，您不妨先把学习放一下，咬一咬牙下一下狠心，玩它个一两天，到附近的风景比较好的地方调整一下，不要舍不得现在的一点时间，用现在的一两天去换取精神饱满的两个月的时间，是值得的！第四，您要每天抽出一定的时间出去与同伴交流，或看看电视

、玩玩游戏、参加体育活动等等，这样可以起到缓解压力的作用，同时必须保证每天有充足的睡眠时间，才能保证有一个良好的心态，切莫以牺牲睡眠时间去复习，这是得不偿失的。第五，“考场中的噪音（如日光灯的响声，电扇的响声）常让我紧张，甚至影响我不能正常答题”的情况发生时，一方面可以采用深呼吸放松法长长地、慢慢地吸气。您可以将您的肺部想象成一个气球，您应尽量将这个气球充满。当您感到气球已经全部膨胀了起来，就表明已经气沉丹田，保留两秒钟。然后，轻轻地、慢慢地将气呼出。吸气持续四秒钟，呼气也持续四秒钟。您可以一边呼吸一边数秒。为了放慢速度，您数秒的方法可以做些改变，将“一秒”变成“一个千分之一”这样可以将速度基本上降到大约一秒钟一个数字。开始吸气时，您的脑子里便开始数：“一个千分之一，两个千分之一，三个千分之一，四个千分之一”，您一定要将吸气坚持到数完“四个千分之一”，然后以同样的方法呼气。另一方面也可以才用想象放松法想象放松法是通过一些安宁、舒缓、愉悦的情景的想象以达到身心放松的目的，您要尽量运用各种感官，观其形、听其声、嗅其味、触其柔...恰如临其景。比如，您可以想象在一望无际的大草原上散步。在一个暮春的下午，夕阳西下，余辉相映，您踩在柔软的草地上，清新的野草味、花香味以及田园味阵阵扑鼻，不时还有鸟儿鸣叫、蜂蝶飞舞。您身临其境，微风拂面，就像小时候妈妈温柔的抚摸；柔光沐浴，就像出远门时父母的谆谆叮咛；高天远山令您心旷神怡，您此时舒展全身，慢慢地做深呼吸，感到无比轻松舒坦。还有一方面就是因为您在这一阶段比较紧张焦虑，压力也比较大，身体对维生素C的

消耗量也比较大，所以请您在饮食上注意大量摄取富含维生素C的新鲜蔬菜和水果等食品。比如辣椒、芹菜、西红柿、生菜、绿叶蔬菜，枣、苹果、猕猴桃，山楂、柑桔、葡萄、柿子等。第六，正确认识紧张和焦虑。紧张和焦虑并非全为坏事，这是人面临重要的、紧迫的事情时出现的一种自然反应，这种反应有“预警”和“发动”作用。适当的紧张和焦虑有助于促进学生积极迎考并取得较好的成绩。所以不要一发现自己有焦虑情绪就紧张，认为会影响自己的复习和考试发挥，这样压力就会更大，容易加深紧张和焦虑感。另外您问“什么叫思维阻抑”，所谓思维阻抑，简单地说就是思维受到阻碍和抑制。其实思维阻抑是由过度的紧张和焦虑所导致的，它的表现是解决问题思路狭窄，大脑的反应能力和应变能力降低，注意力容易被外界事物干扰和扰乱。不知以上解答是否对您有所助益，您的朋友杨永请您批评参考！

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