

实力良好心态一个不能少--高考最后冲刺建议 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__E5_AE_9E_E5_8A_9B_E8_89_AF_E5_c65_204736.htm 高考在即，面临人生重要时刻的考生们既有大战在即的兴奋感，也增添了许多迎接未知战斗的忐忑心理，体力消耗增大，心理的紧张程度也难免上升。如何让身体达到战斗的巅峰状态，同时让心态放平稳，轻松迎接挑战呢？在此提供了一些考前应对建议，希望能对广大考生和家长有所助益。 活动主办：新闻晚报升学周刊、上海市烹饪协会、上海嘉里食品有限公司(金龙鱼品牌)活动支持：上海市50所示范性高中、上海市19区县高考招办、上海东方电台都市792频率 活动鸣谢：上海市教育考试院

高考冲刺阶段，有些考生会出现紧张得无从下手，有些还会出现拉肚子、发烧感冒、发皮疹等躯体反应，这些都是考试过分焦虑的现象。出现这些现象主要是老师和家长对他们的期望过高，或者是考生对自己的要求过高等等原因造成的；期望过高导致他本身的基础与期望相差太大，而造成焦虑。其实，只要考生以一个平常心来对待高考，这样才能使考试正常发挥。 调节压力有方法A、给考生的建议：1.正视压力：俗话说，有了压力成动力，没有压力轻飘飘；心理学研究表明，适度的压力有利于学习效率的提高，而过高或过低的压力却不利于学习效率的提高。所以，压力本身并不可怕，很多时候，人就是因为有压力而使自己的能力超常发挥。重要的是如何把压力调整到适度。 2.制定恰当的高考目标和阶段考试的目标。确定适合于自己的复习内容，注重查漏补缺，不对自己提出超出能力和时间的要求。 3.学会自我减压训练

优化情绪。当压力过高，影响到自己的学习效率时，就要学会自我减压。

4.学会积极自我暗示增强信心。

考生应当学会积极自我暗示：“我能行！有什么了不起，不过如此而已！”“我相信自己！那些考题已经重复很多遍了，再大的困难也不放弃，能挺过去！”“不管考得怎样，我尽了最大的努力就无怨无悔了！”

B.给家长的建议：

第一，期望不要过高；先处理好自己的心态，不要把自己的紧张情绪带给孩子。

第二，不要过分关心孩子，这样会在无形中给孩子增加压力；

第三，对孩子不要过分监督；

第四，要避免“只言教不身教”；

第五，避免只关心孩子身体，不关心孩子心理；

第六，多充当孩子的倾听者；

第七，可以对孩子进行观察，多给孩子选择；

第八，和孩子之间要建立一种互相信任、互相鼓励的关系。

保证睡眠质量 心态调整好了，睡眠质量自然会高。

此外还要注意：

- 1.按平常作息时间睡觉 高考期间的晚上，考生应按平常的作息时按时睡觉。不要试图早早上床以获得充足的睡眠和休息，早早上床实际上意味着已经开始担心明天的考试了。而且，这种担心往往会一直持续到进入考场。但如果上床睡得太晚，也就失掉了几个小时的宝贵休息时间，一般要保证7-8小时的睡眠。
- 2.营造良好的睡眠环境 高考期间的睡眠地点尽量不要改变，这样能够使考生和平时一样适应自己原来的睡眠环境。高考期间的气温不算高，可能会有点闷热。考生晚上睡觉时，尽量不开空调，可开电扇，房间要开窗通风；如果有蚊虫，注意不要喷气味大的杀虫水。考生睡觉后，家长不要大声喧哗，也不要频频到孩子房中看孩子是否睡着。
- 3.失眠不妨试试诱导 考生临考失眠，千万不要服用药物。家长可给孩子喝杯牛奶，让孩子看会儿杂志，也

可跟孩子聊几分钟，内容不要涉及考试。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