

心理专家传授“考前减压法”保证睡眠多运动 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\\_BF\\_83\\_E7\\_90\\_86\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_c65\\_204751.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/204/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E4_B8_93_E5_c65_204751.htm)

压力太大 孩子睡不着，反复洗手 有位汪姓家长忧心忡忡地说，孩子小明(化名)今年参加高考，两个月前开始成绩下滑，从班上的前十名掉到了现在的23名，跟小明几次交流都没有取得很好的效果。上个月开始，家长发现小明开始出现不正常行为，经常凌晨三四点还睡不着，只好起床看书，早上不到六点就醒了。近日，小明还经常洗手，用洗手液反复洗很多遍。他告诉家长，自己害怕被病毒传染，担心自己活不长。

**应对措施 保证睡眠，多运动多交流** 尹老师告诉汪妈妈，小明睡眠很不足，每个正常人每天的睡眠时间应该保持在8小时左右，要参加高考的孩子，睡眠对于他们来说尤其重要。每天最好能保持半个小时的午休时间。心态与睡眠时间的长短有关，恐惧与过度紧张有关。孩子一定要多运动，每天能够出一身汗，对消除心理紧张很有帮助。每天让小明有正常的交流时间，多和孩子说说开心的话，让孩子接触一些娱乐节目，多笑笑。如果担心影响复习，可把看电视的时间约束在30分钟左右(如小品、相声)。还可以让孩子多参加些户外活动，到家附近的公园游玩，多和自己的同学交流交流，话题最好不要在如何备考上，谈一些与考试无关的事情。家长也要注意自己的言行，要多表扬孩子，不要过度指责。让孩子的身心得到放松后，这些奇怪的举动就会消失的。

**【家长守则】五要五不要** 五要一、要情绪稳定。家长情绪稳定能形成感染、暗示等心理机制，有助于考生情绪稳定；家长情绪不稳定，心情紧张，则不

利于考生良好的心态的建立。二、要情绪愉快。家长对考生考试充满信心，家庭气氛好，都会对考生产生正面影响。三、要鼓励孩子。“只要你努力就行”。四、要搞好卫生，饮食要科学。高考之前和高考过程中，大脑处在高度紧张状态，身体能量消耗多，很容易生病。因此，安排好这个阶段的饮食营养，对学生调整最佳状态迎考极为重要。应考期间，一日三餐科学合理才能保证考生有一个最佳身体状况。第一，配餐要本着高蛋白、低脂肪的原则，饮食尽量清淡。第二，保证人体三大营养物质：碳水化合物、脂肪、蛋白质的足量摄入。第三，一天保证3餐，及时补充消耗的能量。第四，坚持补钙，以防疲劳。五、要做好必要的督促和检查。

五不要

- 一、不要给孩子制定每门科目考试分数指标。
- 二、不要规定孩子考上什么大学。
- 三、不要按自己的意愿强制给孩子报志愿。否则易引起孩子敌对情绪，影响考试成绩。考试前夕及考试期间，家长最好不要和孩子谈报志愿的事。
- 四、如果孩子不同意送考最好不要送。不经同意，送孩子上考场，不利于他们考试信心的加强，反而增加了考试的压力。
- 五、不要在考试期间打听孩子考试情况。否则易引起孩子情绪波动。考前多鼓励，考后莫追问。家长送考，大部分孩子都不会拒绝，但有的孩子并不希望家长陪考,对于这种情况家长应尊重孩子的意见，不要因此和孩子发生争执。孩子走出考场后，家长要面带微笑，进行安慰，准备餐饮，以缓解孩子紧张的心情。当孩子认为考得不错，家长不要表现得大喜，但应及时鼓励；从孩子脸上看，如考得不理想，家长也要鼓劲，切忌露出不快。全部科目考完后，家长也不要马上追问情况。可对孩子说：“总算考完了，好好放松一下!”但谈话时

应提醒孩子，不要熬夜，如彻夜看碟、玩电脑之类。【答疑】如何防止考生盲目自信？“考大学有什么难，我还能考不上？”这是盲目自信的典型心态。有些考生凭着自己有点“实力”，脑子还算聪明，就盲目乐观。这种心理主要存在于部分“尖子生”中，重点中学中有这种想法的考生更多些。抱这种心态易使人自我满足、裹足不前、不思进取，最终会在高考中失利。如何避免考生自卑心理？一些考生自感无考上大学的希望而自甘落后，不思进取。如果说对过于自信的考生要多泼点冷水以促其清醒，那么，对这些后进生，家长要多花点时间，多给一点关心和鼓励。对这些孩子的教育以心理状态积极、健康的人为榜样。但榜样不应只是身边的，因为那会使他们更加失去信心。榜样主要是指一些伟人年轻时如何克服种种艰难困苦的事迹。讲榜样应用激励性语言，如“我相信你会像他那样克服困难”，而不是指责式、嗦式的。这些孩子的心理状态是波浪式的，时好时坏。家长对此不要急躁，要允许孩子有一个渐进过程。要注意让孩子增加愉快的情绪体验，在学习生活中寻找乐趣，不要把心思全放在分数上，应尽量增加生活的情趣，让自己有更多的愉快情绪体验。家长应鼓励孩子把对考试的种种烦闷、苦恼、痛苦，均表现出来。孩子有机会自我宣泄、放声大哭、剧烈体育运动等，都已证明是调节不良心理的好办法。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)