

让考生心理透透气 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__E8_AE_A9_E8_80_83_E7_94_9F_E5_c65_204790.htm 为了让孩子轻松参加高考，我在高三家长博客圈听了不少专家老师的讲座，根据老师讲座的内容我总结以下几点，和各位家长共勉。专家认为，孩子心理压力增大，是导致心理问题的出现和成绩下滑的原因之一，当务之急家长应该积极为孩子进行心理减压。考生与家庭可以结合实际情况，积极进行减压疗法，使考生在考前心理放松，心态平稳，恢复到正常的身心状态。

1.饮食减压法 饮食疗法包括两个方面。一方面是指科学合理的饮食可以保证考生生理健康，为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础。这是考生减轻心理压力的生理保证。另一方面，研究表明有的食物有直接减轻人的心理压力的作用。如维生素C就具有减轻心理压力的作用。所以考生应大量摄取诸如草莓、洋葱头、菜花、菠菜、水果等富含维生素C的食品。另外，有些食物可以集中人的精力，提高工作效率，这可间接地减轻考生的心理压力。如胡萝卜能提高记忆力，因为胡萝卜能加快大脑的新陈代谢作用，有助于记忆。香蕉含有血清素，它对人的大脑产生成功意识是不可缺少的。柠檬能使人精力充沛，提高接受能力。海螯、虾含有多种重要脂肪酸可供应人体所需的养分，能使人长时间保持精力集中。少食、多餐也有助于减轻考生紧张与疲劳。如经常咀嚼诸如花生、腰果等食品对恢复体能、减轻疲劳是有一定帮助的。

2.运动减压法 科学的安排生活，使体力劳动与脑力劳动有机结合，劳逸结合有助于减轻压力，及时消除疲劳，

同时还会有效转移考生的注意力。对于长时段、高强度的脑力劳动，更应该进行有益而适宜的体育运动，以此减轻紧张度。如在学习中的间隙时间可进行伸伸腰、踢踢腿、做做深呼吸等小活动。考生在考前每日进行体育锻炼是必不可少的，考生可根据自己的实际情况而定，考生晚锻炼比早锻炼好。

3.环境减压法 对于考生来说，在学校的学习氛围已经是够压抑和紧张的了，所以在家庭环境方面，家长应营造一个良好而宽松的生活与学习氛围，而不要制造考前压抑、紧张的家庭氛围，如在言行上不要天天对考生灌输努力学习，考大学或名牌大学等字眼，如果孩子不想谈学习的话题，家长应该积极配合，不妨和孩子讲一些幽默笑话，一起看一部轻松愉快的电影，和孩子做一些他感兴趣的事情。营造轻松和谐的家庭环境就是对孩子高考的最好支持。

4.睡眠减压法 充足的睡眠是保证考生精力充沛、心理宽舒与平衡的前提。遗憾的是大多数考生在考前遇到的问题，既没有充足的睡眠时间，也没有很好的睡眠质量，许多考生还会因考前过度紧张发生失眠。如何改善考生的睡眠呢？首先家庭应为孩子营造一个安静的休息环境，其次针对考前睡眠时间少、身心过度疲劳，考生应进行多时段的睡眠。对脑力劳动过大过强的人来说，多时段的休息是调节过度紧张的有效方法，这已被爱因斯坦等许多科学家的切身经历所证明。另外，睡觉前泡泡澡，上床睡觉时大脑什么都不要想，唯一要做的就是重复默念一句话，比喻我的睡眠秘诀就是重复默念“睡美人”。对于失眠的考生，一定积极调整好心态，减轻因失眠而带来的心理压力，事实上失眠与心理压力常常产生恶性的互动。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

