

肢体运动改变情绪专家谈高考5招减压必杀技 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/221/2021_2022__E8_82_A2_E4_BD_93_E8_BF_90_E5_c65_221665.htm 昨(7)日14时30分，心理学家格桑泽仁做客成都图书馆，成为成图高考专场公益讲座的开场主讲人，为现场的学生和家长送上高考实战技巧，而格桑送上的技巧均是不费力、效果好的“绝招”。坏情绪出来智商就下降“不讲理论，理论是学术界的事。”格桑的开场白简单明了，如同企业只看重结果，面对高考，考生“感觉好最重要”。对于高考的过分关注，格桑一直不赞成，“社会关心，家长关心，报社关心……我们把高考当什么了？”很多时候，学生对学到的知识究竟有没有用，不知道，以后会不会有用，也不知道。“但由不得学生啊，上了这艘船，到哪里去，不知道，只能想办法拿分。”进考场一定会紧张的，“不紧张的不是人”。因此，紧张是太正常不过的事，但如果因此而衍生坏情绪，那就损失大了，因为“坏情绪一出来，智商就下降”，这样铁定影响考试成绩。肢体运动改变情绪对于高考，“最大的对手不是别人，是自己”，格桑说，这时候最主要的事情就是赶走坏情绪，保持好状态。怎么稳定情绪或赶跑坏情绪？肢体运动是休息脑力、养脑养神最好的办法。食指运动是最方便的，伸出两根手指，竖放，嘴里大念“做早操，嘿”，手指随之弯曲竖直，“乱了节奏没关系，主要是动”，而且嘴巴一定要念出来，格桑说这样的运动是腾空大脑，让思维休息。另外，还可以将压力写在纸上，然后揉成一团，右手狠狠抓住，甩出去，“一定要右手”。说了这些，格桑让全体人伸出两只手掌，喊完“1

、2、3”后，两手交叉握住。“看看你是左手拇指在上，还是右手拇指在上？”左手拇指在上，代表右脑占强，图画能力强、感性；右手拇指在上，则表示左脑发达，逻辑思维、决策等能力优。因此他建议，大家可以互相交叉，打破习惯，每天做一做不习惯的交叉握手姿势，以求平衡。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