

高考应对绝招：念名字深呼吸轻松考出好成绩 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__E9_AB_98_E8_80_83_E5_BA_94_E5_c65_221667.htm 开栏语 离2007年高考仅有短短一个月了！这一个月对于每一名考生以及家长无疑是充满了无数多的紧张和希望的日子。关注你的关注，想你所想奉你所需。第一时间发布最有用最权威的高考信息、第一现场捕捉原汁原味的高考新闻、专家名师帮助考生查漏补缺……在这最后一个月的高考路上，本报将会陪伴每一位考生及家长，倾听你们的心事、解决你们的烦恼。在这里，预祝我省每一位考生在2007年高考中考出精彩，圆自己的大学梦。“高考不是身累，而是心累。心累会导致负面情绪直线上升，这时考生的智商就会直线下降，一些早已成竹在胸的知识上了考场自然也就忘光光……”昨日下午2时30分，本报与成都图书馆联合推出的“祝你成功2007年高考公益讲座”在成都图书馆开讲，知名心理专家、四川大学学工部副部长格桑泽仁登上讲坛，为考生及家长端上了一碗考前“心灵鸡汤”。

5大技巧高考不再紧张 昨日下午2时左右，众多考生以及家长把能容纳近300人的成都图书馆学术报告厅挤得满满当当。讲座一开始，格桑教授就直奔主题，“离高考只有一个月时间了，大家紧张吗？想知道解决紧张的绝招吗？”现场立即响起一阵热烈的掌声。格桑教授告诉大家，99%的考生和家长在考前都有“高考紧张综合征”，这种症状会直接导致考生无法正常复习、无法在考前调整好心态，最终在考场上发挥失常，连平时背得滚瓜烂熟的知识点也会忘光。“解决高考前以及进考场的紧张症状其实也不难，大家只需要记

住5点技巧就可以了。”我能行：每天早晨起床时，对着镜子大吼7遍“我能行”。念名字：闭上眼睛，念自己的名字21遍，如果仍感紧张，就继续念直到大脑一片空白为止。呼吸运动：每天早中晚，做一次调节呼吸运动，考生先深呼吸，吸气的时候一定要鼓起肚子，在肚子鼓到7成的时候停下来，默念自己的名字一遍，然后再吸气，直到把肚子鼓足，然后再呼气，同时慢慢收腹，每一个过程重复3遍。进入考场的时候，做念名字和深呼吸两项运动。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