

高考备考：六大方法帮你高考减压 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/224/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_A4_87_E8_c65_224084.htm 从历年的情况看，总有许多水平很好的考生因心理压力过大、心理不稳定、考前学习状态不佳而导致高考失败或成绩不理想。如果说考生的知识水平是考生考取理想大学的硬件的话，那么考生在考前以及考试中的心态的稳定、心理平衡与轻松则是取得理想成绩的软件。所以说考生在高考前以及考试中，积极调试、减轻心理压力是非常必要的。针对考生在考前因时间紧、压力大而导致的长期的过度紧张、焦虑不安、抑郁等心理问题，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，有的食物还可提高人们的接受能力和学习效率，使我们的思维更加敏捷，精力更加集中。如维生素C就具有减轻心理压力的作用，当人承受巨大的心理压力时，身体会大量消耗维生素C，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。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。还有，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。而过硬过于油腻的食物，对考生来说则不是理想的食品，因为精神紧张必然影响肠胃的消化功能，这些食品会增加肠胃的负担，反过来会加剧考生的精神紧张。

2.运动减压法 科学地安排生活，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。如在星期日时家长可与孩子进行爬山、打球、游泳等活动。针对考前时间紧的情况，考生应学会抓住间隙时间进行体育锻炼。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，从考生的实际情况看，考生晚锻炼比早锻炼好。为什么这样呢？因为早锻炼虽然空气好一点儿，有助于大脑充分吸收氧气，但是应看到考生考前大都处于身心疲惫状态，这往往导致早锻炼后，考生整个一上午都精神不振。而傍晚锻炼因有一个吃饭休息的调试过程，却可避免这种情况出现。

3.转移减压法 有意识地转移注意力是减轻心理压力的有效途径。针对精神长期高度紧张的状况，家长应帮助考生学会自我调试，及时放松自己，如参加各种体育活动、放学后泡泡热水澡、与家人、朋友聊天、双休日抽出一些时间出游，还可以利用各种方式宣泄自己压抑的情绪等等。考生还可以进行左右脑思维的自主转移，如可将文理科交*起来学习，脑科学的初步研究表明，文科与理科的思维活动是由人的左右大脑分工负责的，这样文理交*学习可以让左右大脑轮流活动，这种转移既可以减轻大脑的疲劳度，也可提高学习效率。

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