

高考冲刺：迎考阶段不要看着语文想数学 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/232/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_86\\_B2\\_E5\\_c65\\_232486.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/232/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_86_B2_E5_c65_232486.htm) 进入冲刺阶段，考生心理该怎么调整？昨日下午2点半，重庆医科大学学生心理协会、重庆北森学生教育和心理研究中心心理咨询专家陈勇为50余位高三考生家长进行了“高考心理和如何填报志愿”的免费讲座及咨询。冲刺阶段应有“四心”“孩子越来越睡不着，从前几天就开始了，我总听见他在床上翻来覆去，还常常叹气！”考生家长刘女士第一个提问，不少家长反映各自的孩子也有类似的情况。陈勇认为，高考最后冲刺阶段的学生，其实是又盼又怕高考的那一天！高三考生的紧张不是到了现在才有，其实不少考生会随着考试的临近而渐渐自我放松。在这个时候，考生关键要做到“四心”“专心、恒心、信心、放心”。“专心”指考生在最后的复习过程中能专心做一件事情，想做一件事情的时候能做好，比如最后回家待考的时间，复习时间就不要东一下西一下，拿起语文就不要想着数学；考生还要具有“恒心”，要给自己做心理放松，告诉自己学习是一个长期的过程，超常发挥和失常发挥都是几率很小的；高考时要有“信心”，相信自己付出和回报是成正比的；最后则要“放心”，放心的过考前的最后几天，保持良好的状态。可握双拳深呼吸解压 最后，陈老师还要教给考生们一个考前和考试时都可以使用的减压小方法：肌肉放松法。据他介绍，考生在心情紧张或心里很压抑的时候，可先让自己双拳紧握，让自己全身肌肉慢慢紧张，同时伴有深呼吸，然后突然放松拳头，并快速吐气，这样连续两三

次就会有效果。此外，考前也可以通过听音乐、写日记、体育运动等方法来减轻压力。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)