

消除中考焦虑不妨试试这样做 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/237/2021_2022__E6_B6_88_E9_99_A4_E4_B8_AD_E8_c64_237119.htm 中考临近，许多家长反映考生心理压力，情绪波动剧烈。昨日，记者走访了心理专家。陕西阳光心理研究所副所长胡宝华提醒考生及家长克服焦虑情绪，家长千万不要给孩子“软压力”，在家不必太小心翼翼，像平时一样就行，多和孩子交流，帮助他们放松。多做积极的自我暗示 考生一定要保持平和的心态，多给自己积极的心理暗示。考试中不要太难为自己，可以避免不拿手的题目，不要影响到自信心。客观认识自己，根据自己的实际情况准确定位，考试中只求发挥出自己的真实水平，不要过于奢望超常发挥。不抢时间，仔细、认真审题。有情绪要学会宣泄 不要压抑自己的情绪，要尽量释放出来。可以向父母、信任的长辈或同学、朋友倒倒苦水，把内心的积怨都说出来。如果心里憋得难受，又不想对别人说，可以写写日记、随笔或者博客，释放自己的苦恼。适当运动听音乐 适当运动是消除大脑疲劳的有效方法，能够有效转移注意力。家长可以陪孩子一起去散步、打球、做体操、唱歌，这些都可以达到减压的目的，使劲向上跳跃、到野外空旷地方大喊几声，都不失为好方法，但切忌剧烈运动。此外，还可以给孩子放一些舒缓、愉悦的音乐，帮助他们放松、安静下来。保持正常睡眠 专家提醒，学习过度疲劳、睡眠不足，或者睡眠过剩，都会引起焦虑情绪。考前，考生千万别打乱生物钟，应该保持足够睡眠，既不要挑灯夜读，也不要睡懒觉。保证营养均衡 家长要保证孩子考试期间的营养均衡，但也不要

临时改变饮食习惯，像平时一样就行。考虑到临考，学生脑力劳动强度大，可以适当增加一些含蛋白质、脂肪、碳水化合物的食物，以及维生素、氨基酸、钙、铁、锌等微量元素。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