

心理专家谈中考前最后一周心理调适 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/265/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E4_B8_93_E5_c67_265131.htm 最近一个时期,初三考生由家长陪同前往作考前咨询的人数比平时增加了许多,大多主诉:入睡困难、注意力难以集中、复习效率低下、考试成绩忽上忽下等等,还有不少人来询问,自己每遇考试就心慌,因此常犯低级错误,甚至会出现头脑一片空白的情况。关键时刻该怎么办?真可谓,考生愁煞,家长急煞。为此,我们请多年从事学生心理教育工作的陈默老师为大家支招解忧。 勉励考生可以这样看待考试不就是一次考试吗?不管考得怎样天也不会塌下来的,地球照转,我每天三顿饭照吃。只要我想读书还怕将来没机会?再说读了9年书,知识点掌握得怎么样自己心里有数,不指望出什么奇迹,也不用担心会倒什么霉,这两种极端情况出现的概率太小,我们可以忽略不计。 睡前做做放松操 临睡前躺在床上,屏住全身肌肉,最大限度地感觉紧张,并持久吸气屏气默数1,2,3.....然后一下子放松松口气,如此两三遍后,让自己的思维集中在呼吸上,对自己说:我在吸气、吐气、吸气、吐气,全身肌肉像浸水的棉花一样瘫软无力,我舒服地躺着,享受着无忧的自然和放松。可以想象自己躺在摇篮里或者小船里,轻轻地摇晃迷糊松弛的感觉,体验这种感觉直至入睡。每日做(也可由父母在床旁软软地说)。 仍需按部就班复习 最后两周仍按原订计划复习,打乱计划会影响心理平静,避免任何引起兴奋的事,持久应激心理会抵抗、枯竭。还应努力将兴奋的高潮放到考试的几天里。为了保护脑力,不可让自己脑疲劳。所

以最后两天晚上8时要上床睡觉，养精蓄锐，才能神清气爽地上考场去。提醒家长不要过度小心 凡考生过于焦虑者，其父母一定是紧张不安，焦虑情绪在三人之间传染。父母两双眼睛勿紧盯着孩子，过度的小心翼翼，比如隔几分钟就去房门口望一下，一会儿送饮料牛奶，一会儿送水果糕点，赛过对待熊猫，只会加重孩子内心负担，测验分数低些心里就内疚，觉得自己无法报答父母，造成压力。切忌言不由衷 诸如：我们对你没什么要求，只要你努力了。考生其实心里很清楚父母的意愿，说了那么多年高期望的话，临考前又换种说法，只会让人觉得不真实，有自欺欺人的可笑。再说“努力”是个什么标准，考不好都可以怪这个不“努力”，令人生厌。暂时不提考试 家中有考生的家长，要么不和孩子说话，一说话就是关于考试，一百个话题都可以绕到考试上去，真正让人心烦。这种氛围会造成孩子内心的逆反心生怨念，情绪上一逆反，你想要的结果，他(她)潜意识里就会引导他不给你，所谓欲速不达，难道考生就不想要听听其他有趣的事情？真正转变观念 中考的孩子还只有十四、五岁，心智还不太成熟，他们的未来还很长，决不能把中考等同于未来的前途，家长焦虑的情绪是由观念主宰的。如果认为中考砸了，孩子的前途就完了的话，这种认知会让家长整天处于焦虑中，即便不和孩子对话，负面的情绪也是直接感染孩子的，在这样一种氛围里，孩子不紧张也难。应对考前紧张小招数 1. 进考场前 考试前总要上厕所，进厕所时脑子里可以想自己曾经听到、看到过的极好笑的笑话，最好能笑出声。一边想一边厕，带着想笑的状态走进考场。坐下后跟自己说：我现在注意一下自己的呼吸，把意念集中在呼吸上，然后想呼吸呼

吸。待到发卷后注意呼吸，下手做第一题一定不会有紧张的感觉，而第一题往往是易解的，一顺手好感觉就一路延续下去了。如此，考试就顺利。

2.在考场上遇难题时，考生会忍不住四下看周围，总是看到别人在麻利地做题，好像难题只有自己一人遇到，心中难免慌乱起来，甚至于影响下面的做题心情。其实要这样想：每个人都有可能被一两道题卡住的，这本来就是考试的常态。你卡住别人也卡住的，也许别人比你更紧张。“彼此彼此半斤八两。”跳过难题，全卷完毕后回过头来再看，也许就有了灵感。

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