

考试冲刺阶段：考前做好心理调试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/290/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E5_86_B2_E5_c49_290709.htm

首先，调整自我抱负水平考生根据自己的实力，定一个切实可行的考试目标。目标不要过高，力所不能及的目标只能使自己背上沉重的心理包袱。当然，目标也不能过低，否则，激不起斗志和潜能来。心理学实验证明，抱负水平和学习效率呈倒U型的关系，抱负水平过高或过低都会使学习效率降低，只有中等强度的抱负水平才能最大限度的提高学习效率。考生的自我抱负水平与家长对他的期望有非常高的相关。所以，考生要和家长沟通，争取达到二者的一致，这样，来自家长方面的压力就可以和考生的自我压力重合，考生就不必受双重压力的夹击。这对减轻考生的心理负担是很重要的。其次，学会自我放松为了达到良好的心理状态，从考前一个月开始，考生就应该学习自我放松的技巧，特别是那些有考试焦虑症的同学。下面介绍几种常用的方法。请考生根据自己的实际情况，选用其中的一种或几种结合使用。患严重考试焦虑症的考生应该在心理医生的指导下学习用系统脱敏法放松。

- 1，自我暗示法 当感觉紧张，焦虑时，用积极的言语暗示自己：“我很平静”，“没什么了不起的事，只要我尽心尽力去做就行了”用正面肯定的言语做暗示，不要用“我不紧张”之类的否定的暗示性语言。
- 2，深呼吸法 用腹式呼吸，慢慢地深吸一口气，让气体在腹部停留5秒左右，再慢慢呼出。深呼吸的同时，专心想象气体在你体内的循环的情况。这种方法简便易行，可以随时随地练习。
- 3，推桌法 端坐在课桌前，两脚分

开平放，与肩同宽，腰挺直。两手前伸，手掌抵住桌子的前端，斜向下用力前推。想象自己正在用力推一堵墙。直到感觉手臂有些酸软或有轻微的颤抖时，收回手掌全身放松。用力推一堵墙也可以产生同样的放松效果。

4，想象法 想象自己正走在静谧的大海边，感觉到清凉的海风拂面，听到涛声阵阵，一波一波的浪花轻轻舔着你的脚心，舒适惬意。用这种方法可以想象任何使你放松的场景。不过最好每次想象同一个场景，这样可以更快更好地达到放松的效果。

再次，调整好生物钟，与正式考试要求的最佳水平的发挥时间一致 中考、高考都是集中三天时间考试。在固定的考试时间里要求考生发挥出最佳状态。为了发挥地最好，考生从现在开始就应该根据正式考试的时间要求调整自己的生物钟。在平常的学习中有意识锻炼自己在上午和下午的特定时段里，大脑最清醒，思维最敏捷，反应最快。

最后，临考前保持一贯的生活节奏和学习节奏 如果平常复习一直是题海战术，那么考试前一周甚至是临考前一天，都可以继续做试卷，熟悉答题的感觉。到真正的考试时，会比较顺手。大多数考生一般是考前不再做题，而是将做过的题目再翻一翻，复习一下，殊不知，由于好几天没动笔了，再拿起试卷来答题，一开始可能会找不到答卷的感觉。临考前的复习是非常紧张的，要消耗大量的脑力和体力，因此适当补充营养是必要的，但不能过度，狂补营养品可能适得其反。很重要的一点是睡眠要有规律，保持充足的睡眠。不要透支体力。考试期间，特别是临考前一天，可以比平常提前一点儿上床睡，但不能提前太多，若提前一两个小时，反而会辗转反侧睡不着，越睡不着越着急，搞得自己紧张兮兮，筋疲力尽。影响第二天的考试。

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