

专家支招：自我催眠法克服公务员考试紧张 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/511/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_94_AF_E6_c26_511943.htm

一、什么是催眠及自我催眠 催眠是以人为诱导，如放松、单调刺激、集中注意、想象等手法，引起的一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识恍惚的心理状态。可以由他人进行诱导，也可以自行诱导，当由自我进行诱导时，即为自我催眠。二、目前催眠的主要作用 1.减压放松，消除身心疲劳感 2.改善睡眠，提高休息质量 3.心理调整，体验自信与充实 4.改善情绪，面对生活游刃有余 5.自我催眠，提高自身调整应变能力 这里我们主要向广大公务员考生介绍如何应用自我催眠法，提高考生自身调解应对考试紧张情绪的能力。三、什么人更易于自我催眠 手心磁力测验法 记住下面的遮断催眠术语“我的右手是块强而有力的磁石，我的左手是铁块，两手互相吸引，越靠越近，越靠越近，越靠越近……” 记住这段术语后，以舒服的姿势站直，将两手轻轻地置于身体两侧，给自己几秒钟放松一下，轻轻地摆动手脚，让僵直地身体放松。深吸一口气，两手手心相对，闭上眼睛，开始念出这段术语。一直念着“越靠越近，越靠越近……”，当双手接触后，睁开眼睛，放下双手，这项测试结束。 评分方式： ：如果你的手掌以牵引的方式，在不倒三十秒地时间内，双手合并。如果你真地能感到一股磁力，在两手中吸引，那么你是高度易催眠者。

：手掌以牵引地方式，渐渐合并，但耗时一分钟。你仍做到催眠状态来，只是耗时较久，那么你需要每天抽时间多加练习，当然这个练习每次并不会花费你很多时间，每次最多1

分钟，所以当作休息是很好方式。：如果你根本做不到，那么可能你不适合，或者你没有集中精力。

四、如何自我催眠

诱导：选择安静，灯光柔和地场所，舒服地躺在椅子上或者床上，当然，也可以舒服地端坐在椅子上，选择一件和眼睛水平或者略高地物件（或者墙上地某一点），安静而平稳地凝视着它。深呼吸，尽量屏住气，并使全身肌肉绷紧，特别使双手应该用力，然后缓慢将气呼出，并逐渐放松全身肌肉，如此重复做几次。从300慢慢往回倒数，如果中途忘记了，可以再从头开始，或者从任意一个数字开始往回数，在数数地同时，意念双脚肌肉放松，知道双脚柔软松弛几乎无知觉，然后开始向上放松踝关节、小腿、大腿、臀部、腹部、胸部、双手、前臂、肘部、肩部、颈部、面部，眼睑尽量下垂，渐渐闭合，头部尽量放松，处于舒服的姿势。

加深：使在诱导放松过程中进一步入境。这时，在脑海中重复回忆某种可以让自己大脑平静下来地场面。比如：想像自己在空中，身体逐渐漂浮起来，身边的云朵若有若无，好似进入美妙的仙境。

指令：指令自己可以做到目前还没有做到的事情。比如：只要我通过了公务员考试，我就怎样怎样，有了好工作，实现了理想，未来非常美好等等，一会我清醒后，我的一切焦虑紧张疲劳痛苦都会消失，并且从此我的复习更有效率，不管会出现什么样的考题，有多么难，我都不会紧张。我再也不会受到焦虑的困扰了。

苏醒：从恍惚中复苏。尽管从恍惚中复苏过来并不会很困难，但是还是要在催眠的一开始，就要想好自己怎样醒来。

方式一：在开始催眠前，步骤前，就默默告诉自己，在5分钟或者7分钟之后无论如何都要醒来，醒来后复苏如初。

方式二：在催眠步骤

结束后，告诉自己在几秒钟后醒来，百考试题100test收集整理 方式三：心里想着，当我慢慢地从一数到五时，我就会从恍惚中苏醒过来。数一时，我身上地肌肉开始复苏，和清醒时一样；数二时，我就能听到四周地声音；数三时，我的头可以渐渐抬起；数四时，我地头脑越来越清醒；数五时，我便可以睁开双眼，复苏如初了。以上几个步骤，在一开始，效果也许不太理想，但只要耐心坚持，几次练习之后，便可以达到预期地效果。这个方法适用于缓解很多轻度考试心理紧张、焦虑等症状。这只是一个简单的催眠术，作为辅助的手段，可以在家庭中自我练习和使用。但是不适用于出现严重心理生理性病征的考生，如果遇到这样的情况，需要到专业机构，进行专业系统治疗。转贴于：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