

中考生心理调节五大妙方 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/643/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_94\\_9F\\_E5\\_c64\\_643926.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/643/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E7_94_9F_E5_c64_643926.htm) 中考生心理调节五大妙方：科学作息，增强自信，学会倾诉，加强体育锻炼、保持乐观心境，不断进行自我激励。科学作息 古人云：“人之心不可一日不用，尤不可一日不养”，因为心“不用则滞”而“不养则瘦”。考前最后冲刺中要劳逸结合，不可暴学暴嬉。最好是制订一份科学的作息制度，努力做到早睡早起，不开夜车，不打疲劳战。这样才能保证考试时具有充沛的精力，清醒的头脑。此外，复习期间的饮食也相当重要。此外，考前还可以通过洗温水浴、做深呼吸等放松的方法，解除心理压力。增强自信 要消除思想顾虑，增强自信，中考与以往大大小小的考试并没什么两样，反倒较为科学、客观和公正。一般来说，只要准备充分，考出好成绩是没有问题的，完全没有必要将其神圣化而为此担心忧虑，整日忧心忡忡。学会倾诉 一个忠实的听众能帮助你减轻因紧张带来的压抑感，因此，当你为考试而坐卧不安，担心焦虑时，不妨将你的感受说出来，让他人与你共同分担。加强体育锻炼、保持乐观心境 科学研究证明，一些呼吸性的锻炼，例如慢跑、游泳或者暂时丢下书本散步于户外，看春华秋实，听蝉鸣鸟啼，置身于大自然怀抱，可使人信心大增，精力充沛。因为这些活动让人肌体彻底放松，消除紧张和焦虑。因此，繁忙的学习之外一定要抽出时间进行体育锻炼，务必拥有一个健康强壮的身体迎接考试的到来。不断进行自我激励 激励可以使人产生一种内在的动力朝所期望的目标前进。美国哈佛大学心

理学家威廉·詹姆士研究发现，一个受到激励的人能力可以发挥至80% - 90%，相当于激励前的3至4倍。考生不妨写出自己的考前计划，大声朗诵一下。相关推荐：[中考状元孙圆庆：语文学习经验谈](#) [中考状元李佩璇：学好语文重在认识](#) [中考状元费子成：初三，我们怎样学语文](#) [中考状元谷娟：轻松高效读初三](#) [中考状元吉思琪：积累，学好语文的妙招](#) [中考状元宿慧婷：语文学习有法可循](#) 更多中考信息请访问：[百考试题中考网](#) ([收藏本站](#)) [中考题库](#) [中考论坛](#) [中考网校](#) [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)