

中考生心理调节方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E7_94_9F_E5_c64_644369.htm 中考生心理调节方法，学生在备考中和考试前经常会出现心里压力大、情绪变化快等问题，其实这些问题也难免的。其中的关键是在于学生如何尽量避免学生考前造成的不良影响，来保证学生可以在考试中发挥出自己的正常水平。学生在备考中和考试前经常会出现心里压力大、情绪变化快等问题，其实这些问题也难免的。其中的关键是在于学生如何尽量避免学生考前造成的不良影响，来保证学生可以在考试中发挥出自己的正常水平。下面我给大家介绍几种比较实用的考试心理调节的方法供同学的考虑，希望能对大家有所帮助。

自我提醒 学生在复习和考试前或者考试中如果心情急躁不安，可以慢慢放松心情自我提醒一下。当你失去信心时，自己默念：我要成功、我要成功、我一定行。当你情绪烦躁时，自己默念：平静下来、平静下来、我一定行。当你情绪紧张时，自己默念：慢慢放松、慢慢放松、一定能考好。

穴位调节 学生用自己的右手大拇指按摩左前臂上的内关穴，在同学自我按摩时用力一定要适当、按摩的次数在20次以上，按摩次数越多越好。

想美事放松 当考生心里压力过大或者浮躁时，可以想象一下自己喜欢做的事或者人，也可以想象一下自己考完后可以去自己想去的地方或者是考完后可以或者什么讲评等等，总之就是想美事，把事想的越美越好。

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 #0000ff>中考状元谷娟：轻松高效读初三 #0000ff>中考状元
吉思琪：积累，学好语文的妙招 #0000ff>中考状元宿慧婷：
语文学习有法可循 更多中考信息请访问：#ff0000>百考试题
中考频道（#0000ff>收藏本站） #ff0000>中考网校 #ff0000>中
考论坛 #0000ff> 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