

决胜之道存乎于心：心理专家教你从容应对高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E5_86_B3_E8_83_9C_E4_B9_8B_E9_c65_99921.htm

决胜之道：心理辅导为高考助威 高考是一个学生在人生阶段首次经历的重大事件，要取得好的成绩，不仅需要扎实的知识和基本的身体素质，还要有良好的心理素质，如果说前者是硬件，后者就是软件。高考前学生最需要心理的关怀和支持，也是心理干预的最好时机，高考心理辅导具有“磨刀不误砍柴功”之效，所以老师、家长和学生本人都应该像重视考前复习一样重视考前的心理辅导工作。有一组数据可以说明问题：对参加高考的学生进行回顾性心理调查，对于没有考出自己平时成绩的人，77.6%的考生认为是由于心理过度紧张引起；对于考出自己最好成绩(或超水平发挥)的学生，89%的人感觉自己心理稳定，注意力很集中。可是现实的情况是：重知识复习、重生理上的关怀、轻心理辅导。于是就有了诸多不该发生的故事：平时学习很好，考试考得一塌糊涂；平时成绩中等的同学，考得更差；平时成绩不太理想的同学放弃考试；很多学生考前吃不香、睡不着；各种考前病出来了(胃肠道疾病、感冒增加、脾气烦躁、抑郁)。高考心理辅导包括三个过程：考前激发心理蓄积能量；考中控制心理释放能量；考后调整心理重新蓄能。具体内容包括心理激励、心理调适、认知调整、减压方法、考试技巧、应急手段等。焦虑适度有利高考 专家介绍六大放松(减压)技巧 来源：www.examda.com 考前紧张是正常现象，但是心理压力太大则不利高考时的正常发挥，下面是心理学家秦园珠介绍的六种放松技巧，供学生选择

应用。1、考试焦虑与考试成绩的关系 焦虑不可怕，可怕的是对焦虑本身的害怕。正确的观念应该是，只要是正常人，在考试前都会自然产生某种程度的紧张情绪。调查研究的结果显示，完全不把高考当回事，那就不会紧张，而这样的人对高考是不抱希望的。高考是人生其中的一个重大事件，成绩再好，都会引起适度的紧张。有适度的紧张，才能发挥正常水平。考试焦虑者，表现在认知和行为两个方面。在认知方面，老想着考好了怎么样，考糟了又怎么样等等跟学习无关的事情。这些想法、思维总是指向考试失败的方面，缺乏自信，在考试环境当中，会感到非常不适。在行为方面，表现为两个，一个是拖延，一个是逃避。所以，适度的焦虑是非常必要的，因为只有适度的焦虑，才能保持学习的警觉性，保持注意力的集中；其次，适度的焦虑，还有助于促进兴奋，使学习效率有所提高；最后，适度的焦虑会调动身体的能量，使我们有充沛的精力去迎接挑战。心理学研究表明，考试焦虑对成绩的影响，呈一个倒U型的曲线。如果一点都不焦虑，那么考试成绩和复习效果都很低。如果焦虑水平太高，那么工作效率、复习效果也很低。只有当焦虑处于中等水平的时候，考试成绩才会最好，工作效率才会最高。

2、认识什么是焦虑的表现 (1)易激怒、易发脾气；(2)坐立不安(注意力问题)；(3)睡眠障碍；来源：www.examda.com (4)进食过多或过少；(5)记忆力问题；(6)继发行为：花钱、喝酒、偷窃、网络成瘾等。3、呼吸减压 具体步骤为：来源

：www.examda.com (1)保持一个舒适的姿势。(在一开始练习时最好能够有一个较为自在的空间与姿势，等到熟练之后随处都可进行，即便是在走路也可以)；(2)将注意力放在腹部

上如果不易做到，可以将自己的手放在腹部；(3)意念感受自己的呼吸大约一分钟，一般人只要这么做呼吸就会变慢；(4)开始腹式呼吸吸气时闭上嘴，用鼻子吸气，并让腹部很自然地慢慢鼓起，胸部只在腹部鼓起时跟着微微鼓起；呼气时略张开嘴成O型，将气由口中吐出发出“吁”声，此时胸部与腹部会很自然地松下来；如此循环呼吸数次；(5)放慢呼吸的速度你可以一边呼吸一边告诉自己“我的呼吸越来越均匀，越来越自然，越来越慢，越来越慢……我的身体越来越放松……随着我的呼吸我觉得越来越放松”，如此便会很自然地让自己的呼吸放慢下来，但是别忘记还是要依循上述腹式呼吸的方法；(6)每天进行上述的练习数次，尤其是在睡觉前，如此将可有效地放松自己以帮助睡眠。而等到越来越熟练之后，不论站着、坐着、走路等等都可以做这样的练习，尤其是在情绪焦躁不安时更要做。简化步骤：尽力吸气憋气5秒钟缓慢呼气，循环训练5次，即可达到放松的目的。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