

缓解考前焦虑四法宝：复习暗示倾诉睡眠 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__E7_BC_93_E8_A7_A3_E8_80_83_E5_c65_99928.htm 高考在即，不少高三学生不免感到紧张和焦虑，严重者整天忧心忡忡，甚至失眠难寝。这些症状被称作考前焦虑。该如何有效缓解考前焦虑呢？心理专家提出以下建议。

充分复习。过分焦虑主要因为复习准备不充分，所以考前一定要全面、充分地进行功课复习。具体来说，要根据自己的各科的基础和学习现状，有策略地复习；并认清自己的学习风格，不要盲目与他人比较，找出适合自己的复习计划。

心理暗示。考试前夕要不断地对自己进行肯定性的心理暗示：相信自己，一定能考好。

适当休息。适当休息可使心理压力大大降低，压力较大时，不要闷在心里，找你信任的人倾诉苦恼。

保证睡眠。每天要保证7~8小时的睡眠时间，晚上不要超过10点钟才睡觉。如果一时无法入睡，可躺在床上先不要闭眼，什么都不要去想，等情绪放松后，才自然地闭上眼睛。

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