

高考前夕调整心态：八大妙招帮你减少压力 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__E9_AB_98_E8_80_83_E5_89_8D_E5_c65_99931.htm 运动减压 运动减压是通

过一定的身体运动来达到减轻心理压力的目的。对于长时间处于高压、高紧张状态下的考生，身体运动可以及时消除疲劳，转移注意力，恢复身体平衡，消除紧张感。通过运动，考生可以劳逸结合、脑力劳动与体力劳动相结合，从而提高学习效率。一是进行有氧运动，使肌肉作持续而有节奏的活动，如慢跑、打羽毛球、游泳、跳舞等。二是进行低密度运动，如散步、清扫屋子等。三是针对不同的情绪状态进行运动。当你感到疲乏时，抬起下腭作收缩下腭的活动，进行深呼吸并挺直腰杆。当你愤怒时，身体左右转动，心中缓缓数数，并慢慢进行深呼吸。当你焦虑不安时，跳动身体，并左右转动三分钟左右。观念减压 对考生来讲，考试压力是无法避免的，但压力的感觉在很大程度上取决于考生的个人认识。对于中考、高考这件事，不同的人会有不同的想法和观念。对有的考生来讲，可能就意味着压力和负担。观念减压，就是改变对考试的看法，消除那些不合理的观念和非理性想法，重新评估和认识整个考试，寻找新的意义和积极的结果。冥想减压来源：www.examda.com 早晨或傍晚选择一个较安静的地方，避免外界干扰，坐在椅子上，把全部注意力都集中在一个东西或一个字上，冥想20分钟。也可运用香水冥想法。给自己喷上香水，采用盘坐式，闭上双眼，集中精力，进入较深的意识状态，幻想自己在一个百花齐放的花园里，微风吹来，飘来各种花香，花园里有一条蜿蜒的小溪，小

溪里散发着各种各样的美丽花瓣。打开你全身毛孔，吮吸每一朵花香，感觉这种花香像一股气流，又细又长，慢慢地沉入你的丹田。想象这些花香作用于你的身体细胞后，产生了更多的活力和生命力。

营养减压 营养减压包括两个方面。一方面是指科学合理的饮食可以保证考生生理健康，为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础。这是考生减轻心理压力的生理保证。另一方面，研究表明有的食物有直接减轻人的心理压力的作用，如维生素C就具有减轻心理压力的作用，胡萝卜能提高记忆力，香蕉对人的大脑产生成功意识是不可缺少的，柠檬能使人精力充沛。少食、多餐也有助于减轻考生紧张与疲劳。

音乐减压 来源：www.examda.com 当考生感到紧张时，可以选用一定的音乐来作引导，情绪就会随着音乐节奏而放松。在心理学上，音乐疗法的效果与行为、态度、压力改变的关系已得到了证实，它越来越受到人们的重视，广泛地应用于压力处理和健康维护等方面。例如，《高山流水》和《阳春白雪》可以让听者完全融于清幽静谧的大自然中，心灵随着丝竹之声而荡漾在天际之间，心理的压力和烦恼就随之消散了。

洗澡减压 将身体完全浸泡在38-40摄氏度的温水中，先让手松弛，轻轻浮在水面上，想象这种松弛上升到肘部，并沿着手臂、肩膀和背部上升到头部。

幽默减压 幽默在缓解压力方面具有独特的效果。幽默对我们心理上的影响很大，它使生活充满情趣，哪里有幽默，哪里就有活跃的气氛。考生可利用空闲时间阅读一些幽默材料，看一些相声表演，让自己大笑不止，最终达到减轻压力的目的。

克服不当减压 来源：www.examda.com 五类不当减压法：具有攻击性或破坏性的发泄方法，借助药物、酒精和烟草的减

压方法，暴饮暴食，疯狂购物，逃避现实。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