

专家指点高考前的心理训练 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\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_8C\\_87\\_E7\\_c65\\_99936.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E7_c65_99936.htm)

尽力就好 每年高考，都有不少考生因为发挥失常而与大学录取通知书失之交臂。究其原因，还是心理素质不过关，虽然每个人的心理承受力有所区别，但是如果从现在开始加强一些心理训练，将会有利于高考的正常发挥。要正确认识高考。对于那些怯场的考生来说，大多是因为把高考这件事看得过于严重。建议考生平时多做些自我心理暗示，比如：“我这次面临什么事件？我对高考的信念是什么？导致情绪不稳定的因素是什么？什么是合理的？什么是不合理的？”告诉自己高考也是一场普通的考试，只要尽力就足够了，那些害怕和担心都是多余的。退一万步，即使考不上，人生也还是可以继续。平时不要对一些模拟考试的结果要求太高，最好不要去追求超常发挥。

8减1大于8来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 高考失常大多是因为紧张过度，因此在考前几个月就要学会在紧张中寻找轻松感，平时复习不要过于拼命。所谓8减1大于8，意思就是要注意劳逸结合。每天如果学习8小时，不如每天学习7小时并休息1小时。休息可以是散步、游泳、小睡、看球赛、看课外书等。如果一天到晚就是学习、背单词等，往往容易让人犯糊涂，有时还会感觉越看越没信心。每晚最好10点睡觉，最晚不要超过12点。早上起床后应该适当运动，每周应该至少休息一天。为了缓解高考紧张焦虑等情绪，还有一些具体可实行的方法，比如看书时听轻音乐、大声喊“啊”、想高兴的事等。

调整作息来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 把每场考试都当成高考。考

前深呼吸，吸气吐气几次之后，可以缓解恐惧的情绪。培养好的睡眠习惯，睡前学会清空大脑，什么都不想，这样就可以帮助你高考前不至于因为失眠影响高考发挥。高考前把作息时间调到和高考一样，让自己适应高考时间表。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)