

心理专家：高3复习要学减压提效的“脑体操” 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_BF_83_E7_90_86_E4_B8_93_E5_c65_99984.htm 自我宣泄深呼吸全身放松想美事 离高考还剩50多天，对于各位考生而言，最重要的环节是如何提高心理素质。为此，记者专访了几位心理专家，为广大考生和家长支招，以从心理入手，放下包袱，沉着应战： 高考冲刺阶段考生常见心理问题分析 症状一：紧张得无从下手 常见表现：考生满脑子想的都是考试，但觉得无从下手，寝食难安，顾此失彼。 症状分析：这种症状通常是由于老师和家长对他的期望过高，或者是考生对自己的要求过于严格等等原因造成的；还有可能是因为他本身的基础比较差，在这个时候很多环节的复习跟不上老师的进度而造成的一种积累性的焦虑。 建议：放慢自己的复习进度。另外可以给自己一些放松的暗示，比如可以看看阳光、看看天空等，借助自然的环境，最后回归内心的放松。还有一种简单的方法，先把双手用力地握紧，然后再慢慢地放松，实际上就是先让自己极致的紧张，然后再体会放松的感觉。 症状二：复习不进去 常见表现：看书时间很长，但看过的东西根本不往脑子里进。 症状分析：通常是由于考生在复习中出现比如说欲速则不达、焦虑等心理而造成的。 建议：可采用“症状一”的对策。另外，还可以一边复习一边播放一些旋律不是很明显的音乐，清淡的音乐可以帮助考生更快地进入一种放松的心理状态，这样复习的效率会更高。 症状三：人际关系不和谐 常见表现：脾气特急，根本说不得，口头语是：“少理我，烦着呢” 还有“我们的某科老师特别差劲儿，跟他学还

不如自己学”。症状分析：这也是考生难以调整自己复习的状态造成的。很多时候，考生是因为自己太紧张而为自己的紧张情绪找的借口。建议：多与同学、老师和家长交流、沟通，要互相信任；还可以采取一种做游戏的方法，和同学或家长，在一定的时间内，与对方说好，角色互换，互相了解对方的感受，这样可以增进与对方之间的了解；对于家长，则要先处理好自己的心态，不要把自己的紧张情绪带给孩子。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