

冲刺2006年高考精神训练：合理期望减轻压力 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__E5_86_B2_E5_88_BA2006_c65_99993.htm 成都石室中学 张显国 石室中学专

职心理辅导教师，成都市心理健康教育中心组成员，中国心理学会会员，四川省心理学会会员，成都市教育学会会员 考生应做好考前心态的调整，其重点在于树立起考试的自信心。建议考生做到以下几点：合理期望 减轻压力 心理学研究表明，压力与焦虑水平成正相关，而焦虑水平=期望值/实际水平，因此，期望值与压力也成正相关。如果用0~100来表示压力指数，得分在30以下，表示几乎没有什么紧张感，很平和，松弛，懈怠。得分在80分以上，表示有很大的压力，心理负担重，智力水平受到抑制，产生一系列的反应，如烦躁、厌倦、焦虑、反应迟缓以及恐惧、恶心、头晕、失眠、胃腹疼痛等身心反应。得分在40~70之间，表示处于最佳压力状态，能比较充分地调动身体和心理的潜能，发挥出比较高的水平。因此，合理的期望将成为学习的动力，高期望将成为学习的压力。考前心态的调整，就要求考生设置合理的期望，减轻心理压力。如何设置合理期望呢？主要是根据自己的实际水平，适当提高要求，将期望控制在“跳一跳，够得着”的范围内。尤其是要遵循最近发展区的规律，通过自己的努力便可达到设置的目标和期望。如果目标和期望设置不合理，尤其是过高期望会产生有成就而没有成就感、已经很优秀但总不满足的情况，从而进一步加重心理负担。正确评价 树立自信 对即将参加高考的同学来讲，最重要的是建立自信心，即不论别人怎么评价自己，要自己相信自己，经过平时

的努力和充分的复习准备是能够达到自己的目标的，即使不能完全达到，只要尽力而为，也就没什么可遗憾的了。建议大家做到以下几点：一是运用正向语言进行积极的自我暗示。如：“我知道我能应付这个考试”；“记住，放松，慢慢地，小心地做”；“我已经尽力了，成绩好坏并不重要”；“太棒了，我又做完一题”；“他是很不错，可我也有进步，我也很不错”等等。二是相信自己的学习潜力。“天生我材必有用，别的同学行我也行”；“只要努力，方法得当，自己成绩也能提高。”

行为训练 增强信心 行为训练八法：

- 一是自我精神训话，每天朗读或默诵几遍自己的优点5条以上，同时加上几句鼓励的话。如“我很阳光，我很健康，我很诚实，我很开朗，我很自信”，每天或至少每周找到自己的5条优点，你会感到前所未有的信心和激情。
- 二是穿着得体，面带微笑，挺胸抬头。
- 三是主动与人交往，主动与人打招呼，对人热情。
- 四是加快走路速度。
- 五是欣赏振奋人心的音乐。
- 六是从现在起，集会、上大课等尽量坐前排，尽量多举手回答问题。
- 七是面对镜子赞扬自己60秒以上。
- 八是大吼法，即在空旷的地方或向空中大声吼出“我是最棒的！”、“我一定能行！”、“成功必将属于我！”

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