

# 专家讲解如何保持高考的佳备考状态

产品名称	专家讲解如何保持高考的佳备考状态
公司名称	苏州京翰教育
价格	面议
规格参数	
公司地址	上海市虹口区
联系电话	021-51021569 18917686856

## 产品详情

精品课程来自：广州学大教育怎么样 <http://www.jiaotou.org/guangzhouxueda/>

### 1.列表清晰法

焦虑紧张的一个重要原因来自于不确定性，所以让它变清晰本身就是一种方法。有同学因为担心第二天考试会忘带东西而难以入睡，如果手上有一个考试用品清单就可以踏实许多。有同学因为担心有个知识点还没有复习而辗转反侧，如果枕边有一个笔记本把它记下来就可以安然入睡。

### 2.目标转移法

这种方法是把注意力从不良的心境中解开，从而消除内心的焦虑。例如，可以通过适当的体育活动，或远足或爬山，让自己在大自然中放浪形骸，领略人生，忘却烦恼。也可以通过朗诵名家名篇，或者进行角色表演，让自己在朗诵或表演过程中释放不良情绪。

### 3.情绪宣泄法

面对考试日期的临近和考试压力的增加，可以采取适当的情绪宣泄来调节。比如，可以找一两个要好的同学或亲友，通过和他们谈心，向他们倾诉自己心中的积怨以求得理解和同情。再比如，可以找一个安静的不受他人干扰的地方，放声大哭或大笑一场，以此舒缓自己内心的委屈和苦恼。

### 4.心理暗示法

心理暗示是一种有效的释放方法。在两幢高楼之间架上一块木板，只有梦游者才有能力如履平地，因为梦游者不认为自己是走不过去的;而正常人认为会摔死，其结果就是会摔死。所以心理学家认为：当想象与意志相对抗时，想象总是毫无例外地战胜意志。所以，同学们要学会给自己良性的正面的心理暗示，考前一定要大声对自己说：“这次我一定会考好。”

### 5.放松心态法

要多用功，特别是在最后的冲刺阶段，也不能松懈，在考试时你就可以对自己说，我已经努力到了，只要正常发挥就好，而往往这样的心态能让自己放松下来，甚至可以超常发挥。同时您还可以登录：<http://www.jiaotou.org/sqbuke/>