

高考考生心理调适“秘籍”

马上临近高考,为帮助高考学子稳定心态,本期小编特意为您送上一份高考考前心理调适“秘籍”,助您一臂之力。

考前的“四项准备”

生活准备——保持稳定、忙而不乱

保持稳定有序的生活规律,尽量避免打破作息,确保心态稳定,减少焦虑。保持固定的作息时间,按时起床和就寝,不熬夜、不赖床;每天进行适量运动,如早晨跑步或晚间散步,帮助放松心情和缓解压力;保持适度的社交活动,与家人朋友交流,保持心情愉悦。

身体准备——调整作息、适应节奏

调整生物钟,按照各科考试的时间安排复习和休息,确保最佳状态与考试时间相匹配。模拟考试时间,根据考试时间安排每天的复习和休息,确保在正式考试时段内身体和精神处于最佳状态;保证充足睡眠,每天保持7至8小时的睡眠,睡前避免使用电子设备或观看刺激性内容;注意饮食健康,保持日常饮食习惯和营养均衡,避免食用刺激性食物,保护肠胃。

环境准备——熟悉考场、心中有数

提前熟悉考场环境,熟悉座位、卫生间位置。考试当天提前半小时到达考场,稳定情绪。实地考察考场,提前去考场,熟悉路线、考场布置和周边环境,了解考场管理规定;准备考试物品,提前做好考试所需的证件、文具和其他物品,避免考试当天匆忙

找东西;模拟考试情境,考前按照考试时间和流程进行自我测试,熟悉考试节奏。

学习准备——掌握方法、提升成效

最后阶段不必执着于难题,应复习错题集、梳理笔记、查漏补缺,多关注侧重记忆的内容,储备写作材料。复习错题集和笔记,重点复习自己常犯错误的知识点,确保理解和掌握;强化记忆,对需要记忆的内容进行系统梳理,如公式、定理、重要概念等;模拟考试,每天进行一套模拟试卷,按照考试时间和流程进行,锻炼考试技巧和时间管理。

考前如何调整到最佳状态

从目标和态度入手

设定合理目标,根据自己的平时成绩,设定稍高目标,确保跳起来能够达到;分解目标,将总目标分解为各个科目的小目标,逐步实现增强信心;自我管理很重要,制订好每日的学习计划,按时完成学习任务,保持高效的学习状态。

从情绪调节入手

即使前天晚上没休息好,也不会影响第二天考试发挥,真正击败你的是焦虑。接受适度的焦虑,理解其对提高学习动机的积极作用;与家人、朋友或老师分享自己的情绪和感受,得到他们的支持和鼓励;掌握放松技巧,练习深呼吸、冥想或其他放松技巧,缓解紧张情绪。

从认知调节入手

掌握活跃思维的方法,有助

于理清思路,积极思考。集中注意力,使用自我提示法,提醒自己当前的目标和任务,保持专注;生理刺激,通过深呼吸、伸展运动等方法,保持大脑活跃状态;掌握记忆技巧,使用线索法、联想法和谐音法等熟悉的记忆方法,增强记忆效果。

进入考场后的三个小技巧

稳定情绪

- (1)深呼吸:拿到试卷后,先深呼吸几次,缓解紧张情绪。
- (2)填写信息:认真填写自己的姓名和考号,确保无误。
- (3)翻阅试卷:翻阅全卷,大概了解试题结构和分布,心中有数。

认真答卷

- (1)先易后难:优先解答自己有把握的题目,建立信心,快速积累分数。
- (2)高效利用:前40分钟是精力最集中的时间,要高效利用,争取在这段时间内完成大部分简单题目。
- (3)跳过难题:遇到难题时,不要纠结,标记后跳过,继续答其他题目,避免浪费时间。
- (4)全力争取:基础题不丢分,难题即使未能得全分,也要尽量写出解题步骤,争取得到相应的步骤分。
- (5)检查答案:答卷后,留出时间复查,确保没有漏答或填写错误。

考完即考好

离开考场后,不要对答案,不要反复回忆题目内容;不回忆考试过程,不讨论试题和答案,不估计成绩,集中精力准备下一场考试。

(小编整理)



高考临近 如何吃好喝好

高考期间,为使考生身体和大脑都处于最佳状态,饮食应注意营养均衡、食物多样、合理搭配。如何吃好、喝好以便考好?小编送你一份健康进食方案。

保持一日三餐规律,不随意加餐或省略某一餐

不吃以前没吃过的食物和生冷食物、刺激性食物,以免加重肠胃消化负担,切忌暴饮暴食。

早餐建议吃富含碳水化合物的食物

早餐建议吃馒头、面包、粥等富含碳水化合物的食物,以提供大脑和神经必需的热量;喝牛奶或豆浆可以促进体内部分酶的活动,补充钙质,促进消化。

午餐可进行一些餐食组合

可按照“1主食+3菜1汤”“1主食+3菜1汤1果”组合,菜品可选用鱼、禽蛋、瘦肉和深色蔬菜;饭量适中,避免过饱导致下午考试时感到困倦。

晚餐可选择杂粮和薯类

补充膳食纤维、碳水化合物,不宜过饱以免影响睡眠。

注意食品安全

到证照齐全、诚信规范的市场或超市,购买新鲜食材,现吃现做,尽量不食用剩饭剩菜;少用油炸、煎烤等烹调方式,调味以清淡为主。

饮品以白开水为主

可以适当喝一些淡茶或绿豆汤等消暑饮品,避免饮用过多含糖饮料或咖啡等饮品。

注意用餐卫生和就餐环境

就餐前洗手。使用肥皂或洗手液按照七步洗手法仔细清洗手心、手背、指缝、指甲等部位。营造轻松愉快的进餐环境,避免在餐桌上谈论沉重的话题或讨论试题内容。

(王莹)

高考前家长行动指南



考前焦虑无需怕,平和心态伴娃行

放松心情
相信孩子

高考,不仅是孩子人生的重要考场,也是家庭教育的一次“大考”。最后的冲刺阶段,您的每一份陪伴,每一句鼓励,甚至每一个眼神,都可能成为孩子心底的力量源泉。

在这关键时期,如何既给予支持又不施加压力?如何营造松弛有度的家庭氛围?如何用科学的方法帮助孩子稳定心态、发挥潜力?这份陪考指南请查收。

情绪控制篇——心态平和最重要

藏起你的焦虑

避免反复问:“复习得怎么样?能考多少分?”换成轻松话题:“今天想吃点什么?考完想去哪里玩?”

忌比较、忌迷信、忌过度服务。

当孩子的情绪容器

如果孩子说“考砸了怎么办?”错误回应:“你怎么现在才想这个!”正确回应:“无论结果如何,我们都会和你一起面对。”

警惕“关心则乱”

不要突然改变家庭氛围,保持自然的生活节奏,避免给孩子制造额外压力。

后勤保障篇——无声的支持最有力

饮食智慧

保持平常饮食,忌突然大补,易引起肠胃不适。

避免:生冷、油炸、外购凉菜,防止食物中毒。

环境准备

提前调整家庭作息时间,清晨可自然拉开窗帘,帮助生物钟适应。

应急包清单

透明文件袋内备好身份证复印件和准考证复印件。另外,准备藿香正气水防暑、小包装巧克力补糖、外套防空调房冷。

沟通技巧篇——把选择权还给孩子

志愿填报原则

家长做“信息收集员”,而非“决策者”。

提供选项:“这几个专业就业数据不错,你要不要了解一下?”

考后心理建设

预先准备三句话:1、“我们为你骄傲!”2、“需要聊聊随时找我!”3、“人生有很多可能性!”

家长也要自我照顾

找朋友倾诉焦虑,而非向孩子传递,准备自己的减压方式如运动、冥想、追剧等。记住:高考只是孩子人生的一个驿站,不是终点。最好的支持,是让孩子感受到:你只管向前,回头我们都在。

(央广网)