**考前心理分析与心态调整合辑来了!**

临近中高考，家长会感觉孩子程度不同的焦虑，有些家庭氛围如临大敌，家长情绪随着孩子的情绪变化而变化，甚至表现更明显一些；有些孩子面临考试学不进去，能感觉到明显的疲劳、焦虑、无信心。这些表现年年如此，只是换了不同的孩子和不同的家长而已。

民间有一种说法：考试8分是成绩，2分是“运气”，这里的“运气”是指考前孩子的情绪状态。

曾经有心理学家对高考状元做过访谈，认为：在影响高考成绩的因素中学习基础的重要性居第四位，学习方法的重要性居第三位，考前心态的重要性居第二位，考场心态的重要性居第一位。

首先，各位家长要具有的认知是，焦虑是面对中高考的正常情绪反应。中等程度的焦虑可以使人产生紧迫感，集中注意力，充分发挥脑的潜力，让大脑高效运行，很快进入临战状态，对考试成绩是有好处的。

出现焦虑情绪的理智对待方法：A.保持平静心态，对焦虑有正确的认知；B.给予孩子积极的心理暗示；但是一定要学会科学的方法，有些家长不得当容易把消极暗示带给孩子；C.考前作好知识准备，增加确定性，目标理性化（忌功利化）可以有效缓解紧张程度；D.考前多做放松训练，有效缓解焦虑。

其次，要避免一些影响孩子发挥的心理现象发生，这里主要是指“舌尖”现象与“心理饱和现象”。

这两种现象发生原因中有一条是共性，就是考前出现用脑疲劳。

考试中很容易的题目，答案就在嘴边盘旋，可是怎么也写不出来， 其实质是一种短暂的记忆性受阻，被称为“舌尖现象”，意思是指回忆的内容已经到了舌尖。

预防舌尖现象的方法是：A.考前重视将知识形成框架体系，考试时由于知识之间的关联有利于知识的有效提取，可以避免舌尖现象的发生；B.考前淡化目标，减少目标压力对情绪状态的影响；C.科学用脑，防止过度疲劳。

考试中若出现“舌尖”现象可采用转移注意力的方法，解决记忆暂时性受阻，也可采用放松技术让情绪平稳下来。

由于不断地重复同一个要求或以同样的方式重复做一项任务，致使人的心理承受力到了不能再承受的程度，就是“心理饱和”现象。

防止心理饱和现象的方式就是科学用脑，如果出现了心理饱和，请注意休息，劳逸结合，让大脑在考前通过放松得到充分的休息。

最后，考前最重要的就是科学用脑、科学安排作息时间，学会考前使用正确的放松方式，让孩子以最好的状态发挥出他们的真正实力，走入理想的学校。

科学用脑的要点就是考前让大脑放松，不疲劳。根据孩子的实际情况引导孩子通过三种放松方式实现科学用脑。

左右脑交替放松法：因为高考的各个学科学习基本都是左脑的功能，因此考前可通过听音乐、冥想等，激发右脑的功能，让左脑放松。

大脑不同部位交替放松法：文理科交替学习，每学科学习不要超过2小时，以1.5小时最佳，维持大脑的最优状态。

脑体交替放松法：通过运动、散步让身体放松，从而带动脑的放松。最近的研究表明，“短时间高强度的运动能够有效增强大脑功能，从而变得更聪明。”所以学习累了，可以在保障安全的情况下快跑30米到50米，可以增强大脑的功能。最后，别忘记在考前十天左右让孩子进行生物钟的微调，通过适应性训练让每天的九点至十一点三十，下午的三点到五点，大脑处于一个兴奋状态，每天的睡眠时间也根据考试与考试时间的作息进行一个微调，建议晚上十点到十一点之间睡觉，早上六点起床，中午午睡半小时。

各位家长，考前不要与孩子过多谈论考试与未来，更不要给孩子压力，“在只能成功不能失败的心态下”孩子会患得患失，容易出现“克拉克现象”或“瓦伦达心态”，在重大考试面前出现失误。

科学助力、不蛮干是家长们的理智，平和心态、做孩子的主心骨是家长们的责任！祝各位家长和您的孩子一切顺利！圆梦理想学校！

来源：公众号驭心工作坊