

# 考生心理减压

09 一月 2025



# 主讲人介绍



南京中医药大学经贸管理学院党委副书记、副院长

南京中医药大学先声商学院副院长

全国高等教育学会医学心理分会、中医心理分会副秘书长

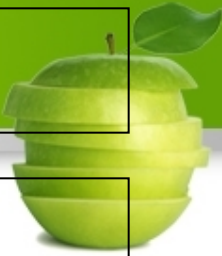
国际华人医学家心理学家协会常务理事

国家人力资源和社会保障部国家级心理咨询师鉴定专家委员会委员

江苏省高校大学生心理健康与研究专家委员会委员

南京市总工会心理健康顾问专家

# 在报告前的分享



- 成绩不稳定是可能而且必有原因的
- 心态平和与环境取得协调是必要的
- 只有争取才会得到（步步高）

# 考试发挥的三个条件

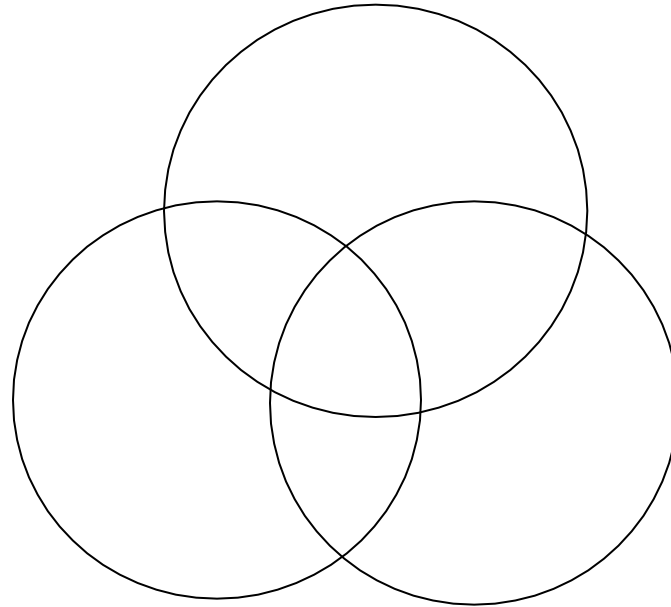


## 心理层面

暗示训练  
情绪调控  
心理流畅

## 实力层面

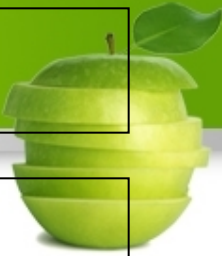
智力/天分  
学习能力  
习得知识



## 技巧层面

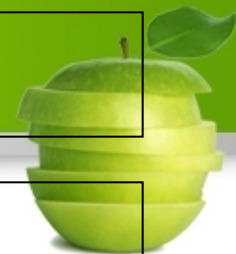
考试经验  
考试技巧  
考试信息

# 关于实力层面的建议



- 问题应对——意义应对
- 与命题专家换位思考与实践
- 实力培养是需要人际支持的

# 关于考试技巧的建议



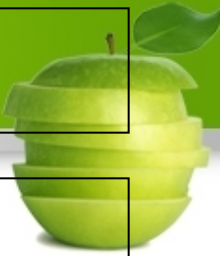
- 先易后难（必有一门稍难）
- 关键点的呈现
- 先宏观后微观（纲举目张）



大家有疑问的，可以询问和交流

可以互相讨论下，但要小声点

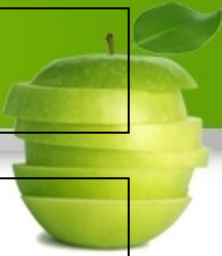
# 关于心理方面的建议



- 焦虑是注定要吃亏的
- 紧张时可以缓解的：放松法、自信法、发散思维法等等
- 身心俱佳方可超常发挥：充沛的体力、高度集中的注意力



# 一、关于时间问题的建议

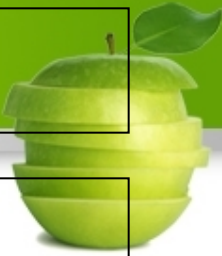


- (一) 生物钟的调整
- 目标：兴奋点与考试时间同步
- 方法：
  - 1、晚上入睡时间逐步提前，以21点左右入睡为佳
  - 2、适当午睡45分钟为宜



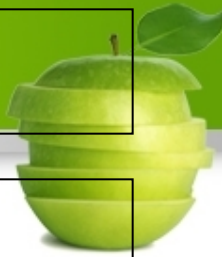
- **（二）考试期间的睡眠相关的注意事项**
- **1、早晨叫醒至起床的时间半小时为宜**
- **方法：先叫醒后坐起再起床**
- **2、午睡叫醒至起床10分钟为宜**
- **方法：先叫醒适量饮水再起床**

## 二、关于考试期间饮食的注意事项



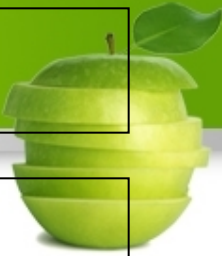
- 饮食习惯不宜改变（偏清淡）
- 饮食总量为平时的三分之二（晚上适当增加营养）
- **禁忌：**
- 饮食过敏原（异体蛋白）
- 临时进补
- 冷饮
- 油炸食品

# 女生饮食的补铁建议：



- 女性较男性而言身体更需要补充矿物质，尤其是铁。女性体内的铁含量轻微不足时，思考力和记忆力会有所下降。
- **含铁较多的食物：**
- 猪肝、海带、黑木耳、紫菜、菠菜、芝麻、红枣、豆类等，同时，也要吃一些维生素C的水果及蔬菜，以帮助吸收铁质。

### 三、关于考生心理紧张的建议



- 考前心理紧张：
- 表现：失眠、胃口差、学习能力下降、记忆力差、情绪烦躁（易激惹）
- 应对方法：
- 家庭温馨氛围的回归
- 增加积极的朋辈交流
- 对不良状态的接纳（不刻意追求稳定形式）
- 简短而有效的放松（磨刀不误砍柴工）



- 考试时心理紧张：
- 表现：呼吸紊乱、心跳加快、出汗、脸色改变、记忆无法提取、判断力差
- 应对方法：
- 放松术的学习
- 视野的控制
- 自我意识丧失

- ## 考试时放松的方法
- 1、坐在椅子上，身体后仰，紧靠椅背，先深吸气，然后前
  - 2、紧靠椅背，全身放松，先眯起眼睛，然后再张开。重复
  - 3、坐在椅子上，双手卡腰，然后头右转看右胳膊肘，再左
  - 4、坐在椅子上，举食指放在脸部中部离鼻子约12——20厘米

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/247031163164010001>