

一、缓解焦虑

1. 生理调节工具箱

(1) 4-7-8 呼吸法

“步骤：

- ① 坐直身体，舌尖轻抵上颚
- ② 用鼻子吸气 4 秒，默数“1-2-3-4”
- ③ 屏住呼吸 7 秒，感受胸腔扩张
- ④ 用嘴缓慢呼气 8 秒，发出“呼——”声

指导语：

“想象自己像气球一样慢慢充满空气，再缓缓释放压力，每次呼气时默念‘放松’。”

(2) 渐进式肌肉放松

流程：

- ① 从脚趾开始，用力蜷缩 5 秒后突然放松
- ② 依次向上练习小腿、大腿、臀部、腹部、拳头、肩膀、面部肌肉
- ③ 最后全身瘫坐椅子，感受“融化感”

提示：

播放轻音乐辅助，教师同步示范动作。

(3) 课间微运动方案

动作库：

- ✓ 靠墙深蹲（20 秒激活下肢）
- ✓ 十指交扣反向拉伸（缓解肩颈）

✓ 眼球转动操（顺时针/逆时针各 5 圈）

✓ 课桌俯卧撑（双手撑桌，完成 5 次）

（4）感官调节方案

嗅觉：闻薄荷精油/风油精（刺激前额叶皮层）

触觉：握冰袋 10 秒→温水泡手（重置神经系统）

听觉：听“432Hz 焦虑缓解”纯音乐（网易云有歌单）

2. 心理调适指南

（1）认知阻断术

焦虑外化对话

把焦虑拟人化：“小焦同学，我知道你在提醒我重视考试，但今天我要先完成计划”

5-4-3-2-1 着陆技术

说出：5 种看到的颜色 → 4 种身体触感 → 3 种听到的声音 → 2 种闻到的气味 → 1 种尝到的味道

（2）STOP 技术阻断焦虑

四步口诀：

Stop（暂停）：发现焦虑时立刻双手拍桌 3 下

Take breath（呼吸）：完成一次 4-7-8 呼吸

Observe（观察）：客观描述当前感受（如“我正在担心数学题”）

Proceed（继续）：写下 1 个具体行动（如“现在先做第 1 道选择题”）

（3）个性化鼓励卡片

制作模板：

“我叫____，我擅长____，

我曾克服过____，

高考只是人生中的____，

此刻我想对自己说：_____。”

（4）时间管理矩阵

四象限划分：

| 紧急重要（如错题订正） | 重要不紧急（如背诵古诗文）

| 紧急不重要（如临时通知） | 不紧急不重要（如刷朋友圈）

实践任务：

每人用便利贴写出 3 项待办事项，现场分类贴到白板对应区域

二、轻松解压

1. 正念冥想体验

引导词示例：

“闭上眼睛，想象面前有一片湖，

你的焦虑像一片落叶飘在湖面，

看着它慢慢漂远，

现在感受脚底接触地面的踏实感，

吸气时默念‘我接纳’，呼气时默念‘我平静’...”

辅助工具：

使用手机播放雨声白噪音，设置 5 分钟可视化倒计时。

2. 能量补给站

晨间 3 件套：

对镜子微笑 10 秒 + 喝温水时想象冲刷焦虑 + 写下 1 句：“今天我可以犯小错”

睡前 3 件套：

热水泡脚时背 3 个已掌握的知识点 + 记录“今日 3 件成功小事” + 想象把烦恼装进枕头

3. 微习惯计划

✓ 课间碎片运动：

单腿站立刷牙（练平衡力）

爬楼梯时两步一阶（激活臀部）

用非惯用手写字 2 分钟（唤醒大脑）

✓ 正念生活练习：

吃饭时专注咀嚼 15 下/口

听课时观察老师手势变化

走路时默数自己的脚步声

三、自我激励文字（建议手写张贴）

1. 认知重塑类

- ◆ “我焦虑的每一分钟，都在透支考场上本应专注的脑细胞”
- ◆ “高考检测的是我如何解决问题，而非‘必须完美’”
- ◆ “允许自己每天有 10%的时间当‘废物’，这是大脑重启的必要程序”

2. 过程肯定类

- “当我翻开错题本时，焦虑就变成了具体可击败的敌人”
- “每道做对的题都在说：看，你已经比昨天强大了 0.01%”
- “此刻伏案的我，正在完成人生最酷的英雄成长副本”

3. 未来视角类

- “想象 70 岁的自己回看今天：这场考试只是人生坐标轴上的一个小光点”
- “试卷不会定义的我的价值，就像温度计测不出花朵的芬芳”
- “高考最珍贵的礼物不是分数，而是我学会了在压力中保持呼吸”

四、应急情绪锦囊

1. 3 秒冷静法

紧握拳头默念“停！” → 突然松手想象压力炸成烟花 → 脱口而出：“问题不大！”

2. 焦虑转化写作

在草稿纸快速乱写：“烦烦烦！气气气！怕怕怕！”→ 画叉撕碎扔进“情绪垃圾桶”

3. 能量补给清单

创建个人《充电歌单》（如《你曾是少年》《星辰大海》）

收藏《10 秒治愈动画》（搜“柴犬红豆泥”“猫猫叹气”表情包）