

一、拒绝“蕉绿”的6种小妙招

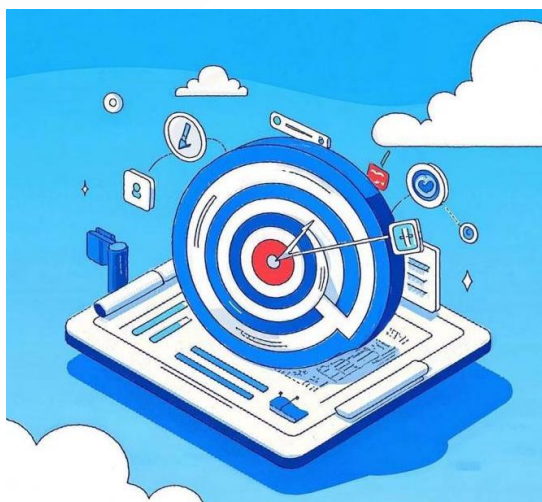
● 积极心理暗示



每天早上醒来，对着镜子微笑，对自己说：“我今天状态很好，我有信心应对高考”。这种积极的自我暗示可以改变大脑的思维模式，减少焦虑情绪，反复对自己说“我做题越来越熟练了”，大脑会逐渐接受这种积极的信号，从而增强自信心。

把“我做不到”“我肯定考不好”这类消极话语换成“我可以做到”“我只要努力就能考好”等积极话语。在遇到难题时，告诉自己“这题我一定能做出来”，这种积极的心态会激发大脑的潜能，帮助学生更好地应对问题。

● 合理目标设定



根据自己的实际情况设定合理的目标。把大目标分解成小目标，例如，每天突破哪些知识点，每周要完成的练习题，每个月提高多少分等。这样在学习过程中会有明确的方向，也能在完成小目标的过程中获得成就感，增强自信心，减轻压力。

● 时间管理



制定合理的学习计划。可以根据自己的薄弱学科和学习任务，合理安排每天的学习时间。例如，早上精力比较充沛，可以安排背诵英语单词、语文古诗词等需要记忆的内容；下午可以安排做数学题、物理题等逻辑思维较强的学科。并且要保证每科都有复习时间，避免偏科。遵循“番茄工作法”。这种方法是把学习时间分成一个个 25 分钟的“番茄时间”，每个“番茄时间”之间休息 5 分钟。在 25 分钟内全神贯注地学习，休息时可以放松一下，活动活动身体。这样既能保证学习效率，又能避免长时间学习带来的疲劳和压力。

● 专注学习



学习时要专注，避免分心。可以使用一些专注学习的技巧，如“断舍离”法。在学习时，把手机、零食等容易让自己分心的物品放在一边。例如，把手机放在书包里，或者交给家长保管，让自己能够全身心地投入到学习中。专注学习不仅能提高学习效率，还能减少因学习时间过长而产生的压力。采用“艾宾浩斯遗忘曲线”复习法。按照遗忘规律来安排复习时间，第一天学习的内容在第二天、第四天、第七天等时间点进行复习，这样可以巩固记忆，减少遗忘。学生不用担心自己学了就忘，通过科学的复习方法，能够更好地掌握知识，从而减轻因知识掌握不牢而产生的压力。

● 保证充足睡眠



每天要保证 7-8 小时的睡眠时间。良好的睡眠可以帮助大脑恢复精力，提高学习效率。学生要养成早睡早起的习惯，晚上尽量在 11 点前入睡。睡前可以喝一杯热牛奶，或者用热水泡脚，这些方法都有助于放松身心，提高睡眠质量。调整好生物钟。高考一般在上午 9 点和下午 3 点开始考试，学生可以提前调整生物钟，让自己在这两个时间段精力最充沛。例如，每天在上午 9 点和下午 3 点安排重要的学习任务，让大脑在这个时间保持兴奋状态，适应高考的节奏。

● 健康饮食



保证营养均衡。多吃蔬菜、水果、全谷物等富含维生素和膳食纤维的食物。例如，早餐可以吃一个鸡蛋、一杯牛奶、一片全麦面包和一个苹果，这样的早餐富含蛋白质、碳水化合物和维生素，能够为学生提供充足的能量。避免吃过多的油腻、辛辣食物。这些食物可能会导致肠胃不适，影响学习状态。同时，不要过度依赖咖啡、浓茶等提神饮品，因为这些饮品可能会导致失眠，影响睡眠质量，从而增加压力。

二、三大放松训练法

● 倾诉法

找一个信任的朋友、老师或者家长倾诉自己的压力和烦恼



● 运动法

运动是一种很好的减压方式。学生可以选择自己喜欢的运动，如跑步、打篮球、跳绳等。运动时，身体会分泌内啡肽，这是一种让人感觉愉悦的物质。适当的运动，不仅可以锻炼身体，还能让大脑放松，缓解紧张情绪。



● 音乐法

听一些舒缓的音乐，如古典音乐、轻音乐等。像贝多芬的《田园交响曲》、班得瑞的轻音乐作品，这些音乐的旋律优美、节奏舒缓，能让人放松身心。学生可以在睡前或者课间休息时听一听，有助于缓解紧张情绪。

