

# 培养良好心态 应对考试压力

随着5月“三校生”高考临近,同学们的复习也已经进入冲刺阶段,面对父母的期望、同学间的竞争以及来自老师的要求,压力会莫名地增大,有时会出现情绪极度波动。但不要忘了,高考不但是知识和能力的较量,更是对身体素质和心理素质的考验,要想顺利完成考试,在养成良好作息的同时,务必要培养出稳定的心理状态和强健的心理素质。

## 科学用脑和保证睡眠

三餐要准时,每餐都要注意营养搭配,有充分的蛋白质和维生素,早餐尤其要保证牛奶和鸡蛋。掌握自己的用脑规律,复习的时候由简到繁,由易到难。注意力不集中时,可以先看一些引人入胜的杂志或喜欢的书籍,注意力集中后再看教科书。因为转移注意力比集中注意力要容易,这也称为“助跑效应”。考前保持充足的睡眠,不要受梦境的影响,保持原有的生活习惯和规律。

## 保持良好心态

要正确认识考试的意义,端正考试动机。高考对于考生可以说是自己人生中最重要的一次考试,学生思想上重视也是正常现象。然而,任何事情都有一个“度”,如果考生过度重视考试结果,则会背上很重的思想包袱,也将影响考前的情绪。因此,对于考生来说,“能不能考上理想学校”“考不上大学怎么办”之类的问题在考前不要想得太多,而应把注意力集中在复习上,这样才能使自己以平和的心态走进考场,面对考卷。



## 调整焦虑情绪

针对已经出现的焦虑情况,可以用以下策略来调适:

(1)自我暗示法:这是一种通过自己的语言和想象,使身心机能发生变化的方法,它简单易行,效果明显。同学们可以进行积极的自我暗示和强化,可以根据自己的情况,在不同的情境中选择不同的暗示语对自己进行心理调节,以消除紧张情绪,树立必胜的信心。比如,在复习考试阶段,当感到精神压力很大时,可以对自己说:“我知道我能应付这个公式”,“这

些单词和语法我再也不会忘记了”之类的话。

(2)情绪宣泄:如果考前过于紧张,可以找一个自己信任的、头脑比较冷静的人交谈一下,把自己的烦恼倾诉出来,最好具体描述一下紧张的感觉。也可以给要好的朋友写信,把你紧张的心情写出来。这些都将有助于你缓解紧张情绪、减轻心理压力。

(3)认知矫正:考前紧张往往是由担忧引起的,要想消除这些担忧,首先应该明确自己担忧的是什么。可以找一张纸把自己的担忧写下来,然后对这些担忧进行合理性分析,看看这些担忧对自己的危害到底有多大。通过分析你会发现,有好多担忧实际上是“庸人自扰”,其结果并没有你想象的那样可怕。

(4)放松训练:身体自然坐正,靠在椅背上,闭上眼睛,做一次深呼吸,缓慢、平静地呼气。呼气时对自己说“放松”。想象紧张随呼气排出体外。同时将双手悬于体侧,感到血流的温热进入了双手。想象着“紧张”也从指尖流了出去。反复屈伸并放松手指肌肉,以促进血液循环。稍微变换身体的姿势,舒展双臂、双腿和腰背。再做一次深沉而缓慢的深呼吸,并在呼气时默念“放松”,然后开始做考题。

(图片源自网络)



## 上海东海职业技术学院

上海市优质院校建设校 上海市市级特色高职院校 上海市示范性民办高校 上海市文明单位

(志愿填报代码: 843)

### 学校概况

学校创建于1993年,是由教育部批准颁发国家学历文凭资格的全日制民办高校,招生计划纳入国家统招计划。下设七个二级学院(教育学院、经管学院、机电学院、护理学院、航空学院、艺术学院和传媒学院)及基础教学部和社会科学部共9个教学单位,20多个招生专业。

### 师资力量

现有专任教师298人,外聘兼职教师216人;拥有副教授及高级工程师以上职称教师占专任教师总数的57.42%,具有硕士研究生及以上学历教师占专任教师总数的52.67%，“双师型”教师占专任教师总数的40.00%，其中教学名师1人,市级优秀教学团队7个。外聘教师主要来自上海交通大学、华东师范大学、上海师范大学、东华大学、上海大学等本科院校。

### 教学资源

拥有市级精品课程10门,校级精品课程26门、优质课程42门,正式出版教材57种,编写试用教材63种,其中31种被同类院校广泛采用。建成处于上海市先进水平的15个教学实训中心、85个实训室,主持市级以

上科研项目12个,校级科研项目7个,近三年共结题科研项目28个,获得市级教学成果3项。2018年获得国家级职业教育教学成果一等奖。

### 办学特色

坚持课证赛一体,重视实践育人。毕业生就业专业相关度达90.00%以上,用人单位满意度达95.00%以上。主要就业去向为各大商业银行、会计师事务所、报关物流行业、证券投资公司、电气集团、机械集团、铁路局、各大机场、广告家居设计、计算机与网络服务、三甲医院等。

### 升学途径

可通过上海市“专升本”考试和海外院校“专升本”、“专升硕”等渠道继续学业深造。国内主要有上海理工大学、上海工程技术大学、上海立信会计金融学院、上海应用技术大学、上海师范大学天华学院、上海杉达学院和上海建桥学院等本科院校接收我校优秀学生。并与美国、日本、澳大利亚、德国等近10个国家和地区知名高校建立了交流合作机制。



### 2019 年应届“三校生”高考招生专业及计划

专业代码	专业名称	科类	招生计划	学费标准 (元/年)	职业技能 考试科目	职业技能 考试日期	备 注
01	学前教育	普通类	25	18000	计算机应用基础  应用文写作	5月10日(星期五)13:00 开始,详见准考证	不招口吃考生
02	★会计	普通类	25	18000			/
03	★报关与国际货运	普通类	15	18000			/
04	物流管理	普通类	5	18000			/
05	▲国际经济与贸易	普通类	10	18000			/
06	电子商务	普通类	5	18000			/
07	★国际金融	普通类	15	18000			/
08	金融管理	普通类	5	18000			/
09	★机电一体化技术	普通类	25	18000			/
10	数控技术	普通类	10	18000			/
11	汽车运用与维修技术	普通类	10	18000			/
12	工业机器人技术	普通类	10	18000			/
13	▲护理	普通类	45	18000			不招色盲、色弱和听力障碍考生 须面试,详见学校网站
14	▲空中乘务	普通类	25	18000			/
15	民航运输(民航商务方向)	普通类	10	18000			/
16	计算机应用技术	普通类	15	18000	简笔画创作、面试  影视评论、面试  素描		/
17	大数据技术与应用	普通类	5	18000			/
18	★影视动画	艺术类	20	18000			/
19	广播电视节目制作	艺术类	25	18000			/
20	▲环境艺术设计	艺术类	25	18000			/
21	艺术设计(多媒体广告设计)	艺术类	15	18000			/
22	服装与服饰设计	艺术类	15	18000			/
合计			360				

备注: 1. 标注“★”和“▲”的专业为骨干特色专业; 2. 在统一划定的三门文化课成绩最低录取控制线上,以统一文化考试成绩和职业技能测试成绩总分从高分到低分择优录取,录取专业为考生填报第一专业; 3. 空中乘务专业须经面试合格方可报考;面试时间: 2019年4月16日9:00至15:00,面试地点: 上海东海职业技术学院(闵行区虹梅南路6001号)图文信息大楼北808室。依法自主招生阶段已参加过我校面试的考生不用再次前来。

### 联系方式

学校地址: 上海市闵行区虹梅南路6001号  
 学校官网: <http://www.esu.edu.cn/> 招生官网: <http://zs.esu.edu.cn/>  
 咨询电话: 021-64523424, 64506938 电子邮箱: donghaizsb@163.com  
 咨询QQ群: 202107564(上海东海学院招生群①), 135794469(上海东海学院招生群②)

