

# 考前心理调节策略心得体会(优秀10篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编为大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 考前心理调节策略心得体会篇一

新学期伊始，每个学生都会有不同程度的开学焦虑。为了帮助同学们更好地适应新环境，学校组织了一次心理调节班会。这次活动为我们提供了一个了解自己并缓解心理压力的机会。在此，我想分享一下我的体验，并总结出自己的几点体会。

### 第二段：了解自己，明确目标

在班会中，我们被引导去认识自己的内在需求和学习目标。这个过程让我更加了解自己，评估了自己在学习上的基本状况。同样，也使我认识到了自己在领域上的一些不足。更重要的是，给我制订了进一步发展自己的个人目标和计划的具体步骤。

### 第三段：认识同学，增进理解与联系

在心理调节班会中，我们也有机会了解到了我们班级的其他同学，发掘出彼此的共同之处。我们互相交流，分享我们的学习方式，以及在面对压力和挫折时的应对策略。在这个过程中，我们不仅更了解班级内同学的情况，也增进了我们之间的联系和理解。

### 第四段：重建信心和积极态度

在任何情况下，一颗坚强而积极的心是成功的关键。心理调节班会也提供了重建信心和积极态度的机会。我们被鼓励想一些积极鼓舞的话，并互相分享。通过这个活动，我找到了自己的积极动机，并能够更加自信地去面对未来种种挑战，不再沉溺与负面情绪中。

## 第五段：结语

总结体验，这次心理调节班会让我更了解到自己，也认识到了其他同学，同时鼓励和帮助我们重获信心和建立积极的态度。这些经历对我的日常生活和学习都有深刻影响。通过这次活动，我也认识了重要性的态度和思考的积极性，会持续关注并努力实践。

## 考前心理调节策略心得体会篇二

### 考试心里没底如何调整

心里没底，是对不确定性的恐惧。但是中考是确定性十足的一场考试。考试的内容写在教材里，考题的难度写在考纲里，考试的时间、地点、形式也都会预先告知。所谓的心理没底，确切的说应该是对自己能不能超常发挥的不确定。

要知道考试主要考的是四个事：知识准备、心态准备、体能准备、物质准备。

知识方面：通过几次模考，考生对自己的应试能力应该已经有了比较客观的了解。现阶段可以根据老师的布置和自己的实际情况，做好复习计划，尽力提升自己的实力。

心态方面：带着一颗平常心面对考试至关重要，正确认识自己，不高估或低估自己的能力。尤其是平时学习成绩较好的考生，想要证明自己的实力。考生需要使用科学的应试策略，先简后难，把简单题分数拿到手后，剩余时间再去琢磨难题。

考场上抓住难题不放，不是真聪明而是为难了自己。另外要注意完美情节，不要贪图卷面完整度，而忽视了正确率。要明确评分标准，答题多不等于得分多。明确考试目的是得分，不是把卷子写满。

身体准备：考前调整生物钟，适应中考的作息规律，按中考的时间安排学习活动。警惕白天低迷，晚上精神的状态。

首先要科学用脑，最好在11点前上床睡觉。只有睡眠充足才能提高记忆水平和学习效率。如果偶尔失眠也不要害怕，失眠不等于没休息，很放松地躺下身体也可以得到放松。但是如果考生总担心睡不着，就需要心理咨询介入了，睡前一定要关闭电子设备，因为手机的手机蓝光，影响睡眠。可以躺到床上之后，把身体放在床上，脑袋里什么都不要想，只要一想交感神经起来，就又兴奋了。什么都不要想把注意力集中在呼吸上，也不用去数数，只专注于空气吸进呼出的过程，很快你的交感神经放下，你的副交感神经起来，就进入了放松状态，那很快就可以睡着了。

其次是均衡饮食。比如，有的学生感觉吃甜食会降低压力感，不停地喝咖啡提神，这都是习惯，实际上高糖、高盐、咖啡因都会增加压力感。而维生素和钙是减压的。考前要按着考生平时的节律和节奏进行饮食。平时几点吃，考试期间就几点吃，身体会自然的相应自然的召唤，在那个时间就分泌胃液。

第三是适度锻炼，劳逸结合。有氧运动会消除轻度焦虑和抑郁。在治疗抑郁症的临床研究中显示，运动与服药有同等治疗效果，而且运动的复发率更低。但考生也要适时、适度地进行锻炼。如果在心情不好时，过量运动反而对身体造成伤害。

此外，做好考前准备，准备好考试必备工具，如身份证、准考证、文具等，整齐地放在一个袋子里，计划好出行时间和

路线。

当考生把内在的知识储备好，心安稳住，身体状态调整到最佳，考试工具、证件携带齐全时，大家就做好了完全的准备，心里的底就找到了。

如果考试时

感到大脑空白怎么办？

明明知识点都熟记于心，可是在中考考试现场，大脑却突然一片空白，什么都想不起来了！而且越紧张，就越是想不起来……只能和试题面面相觑，这样的感觉的确让人欲哭无泪。

如果考生排除了病理性原因，确定没有脑组织受伤等现象，那么大脑空白其实是由于紧张感给大家带来的错觉。举例来说，平时复习时，孩子处于低风险环境。考生坐在教室或家里，吹着空调，手边是最喜欢的饮料，脑垂体减缓了几个关键压力激素的生成和释放，掌管学习与记忆的海马体和理性的前额叶皮质畅通无阻地发挥功能。这时，可以有逻辑地想事情。但是，当身处不确定性更大、风险更高的考场，考生的思考过程受情绪影响因素更大。

如果脑中徘徊着如下想法：“如果我考试挂了，我就上不了好学校。不上好学校就找不到好工作，找不到好工作就没钱还被嫌弃，最后会身无分文地孤独终老……”这样的不合理认知，就会把考试当成了威胁。当感知到一个威胁，下丘脑将刺激若干压力激素的合成，阻拦考试题对旧记忆的访问，歪曲认知和新记忆存储。情绪化的认知模式取代了理性认知模式，就出现了所谓的大脑空白的现象。但只要我们对考试有合理认知，不把考试当成威胁，试着深呼吸让自己放松，明白要克服的障碍是焦虑而不是试题本身，就可以重新进入理性思考状态。