

农科院校大学生心理成长向导

心理

XINLI XUNLIAN ZHIDAO

训练指导

◎ 李 伟 主编

■ 云南出版集团公司
■ 云南科技出版社

农院校大学生心理成长向导

心理

XINLI XUNLIAN ZHIDAO

训练指导



◎ 主 编：李 伟
◎ 副主编：段青松 杨金江 段联崢
◎ 编 委：罗晓云 付再军 向丽红
黄红萍 赵胜男 段永存
梁 庆

云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆 明 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

心理训练指导/李伟主编. —昆明: 云南科技出版社,
2009. 8

(农科院校大学生心理成长向导)

ISBN 978 - 7 - 5416 - 3383 - 6

I. 心… II. 李… III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 156580 号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码:650034)

滇黔桂石油勘探局昆明印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:889mm×1194mm 1/32 印张:15.625 字数:390 千字

2009 年 8 第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定价: 48.00 元 (全套 3 册)



前言

有这样一位大学生，学习成绩很好，又被评为优秀学生干部。于是老师让他给低年级新生讲讲自己的求学之道。他说，我的经验就是坚持每天六点半起床，好好晨读。老师讲的内容当堂消化，老师布置的作业按时完成，需要熟记的知识一定要记住。做学生干部工作的时候不想学习上的事，学习的时候不想工作上的事，将时间精力在两者间做合理分配。久而久之就有了今天的收获。

学弟学妹们闻言大不以为然。这算什么啊，难道我不晓得应该早起读书吗，可我起不来床怎么办？难道我不知道上课该注意听讲吗，可我集中不了精神怎么办？知识当然应该牢牢掌握，可我就是背不下来，怎么办？我也知道做事情不能分心，可经常控制不住自己怎么办？

当这许许多多“怎么办”提给主讲人时，他也不知道该“怎么办”了。这么多年他都是这样过来的，至于自己为什么能做到，学友们又为什么做不到，他确实不知道答案。

学生常常会向心理学老师提下面这些问题：“我很快就要毕业，要去人才市场应聘，教我几个打动招聘主管的绝招吧。”“我还没有女朋友，告诉我怎么和女孩子打交道比

较好?”“我见到陌生人就不好意思,我想知道怎么克服自卑感?”……

遇到这类问题,你会在老师和同学那里得到一些建议或是忠告,但并不一定对你会有帮助。这些同学缺乏的不是建议,而是基本的心理机能。办法也许显而易见,但提升心理机能,或者形成良好的心理习惯,却非一朝一夕之功。当你走进书店,找到心理健康专柜,诸如“教你提高自信心”、“社交××招”、“职场秘术”之类的书随便都可以买到。至于婚恋经验、交友方法之类的书更是数不胜数。这类书甚至会被某些书商用流水线的方式生产出来,动辄发行几千册、几万册。然而针对我们的心理问题,仅靠读这些就能起到决定作用吗?或者反过来问,我们之所以遇到种种心理问题,仅仅是因为缺乏一些诀窍吗?

要知道,举凡人世间大事小情,无论在沟沟坎坎,还是在倚角旮旯,有哪些还没被人议论过?分析过?总结过?可能我们的一个共同烦恼就是——读者提来的问题翻来覆去就是那些,早就被回答了无数遍,但对许多人来说,“心里明白但就是做不到”的感觉依然存在。

心理咨询师也会遇到类似的问题。假设有这样一位中年男人,从小就不擅长和人打交道。由于不会沟通,他和孩子有矛盾,非吵即闹;他与妻子不合,导致生活出现障碍;他和同事经常冲突,职场生涯处处被动。如果这位男士想从心理咨询师那里得到帮助,那么只能分别就“亲子矛盾”、“夫妻不合”、“职场压力”这些具体问题去咨询。如果他去咨询“亲子冲突”问题,咨询师会建议他“要多和孩子沟通”。如果去咨询夫妻矛盾问题,咨询师开的“药方”会是“以后多和爱人沟通”。如果咨询职场问题,得到的答案会是“敞开自己,多和同事沟通”。

可想而知,对于这位缺乏沟通技能的男人来说,这些

药方有和没有区别不大。比这些大道理更重要的是人们良好的心理机能和心理定势。对人生基本问题的知识，人们已经积累了很多。但如果你缺乏基本的意志力、认知力、情绪调节能力、互动能力，这些经验又有什么作用呢？

然而，如果你想学习驾驶、射击、烹饪、机械制造、外语、计算机编程这些技能，你可以去报考大学里面的各种专业，或者去有关的培训班报名。但深藏在这些专业技能后面的心理能力，这些更深层、更基本的能力要从哪里学呢？

心理训练！这就是它所承担的任务。心理训练指向那些最为基本的心理机能——自知力、意志力、情绪控制力、互动能力、问题解决能力、人格整合能力。这些机能覆盖着你生活的方方面面。从工作到家庭，从专业到爱好，从起床到入睡，几乎每时每刻你都要运用它们，虽然你可能并不知道。

一般而言，即使你不进行专门训练，这些能力也会在你许多年生活经历中自然成熟起来。人到30岁时肯定会比他在20岁时成熟，到了40岁又会比他在30岁时成熟。人类祖祖辈辈都是这么过来的。但仅仅这样自发地成熟并不好，你肯定会希望能有一些方法，让自己的心理机能尽快成熟起来。

自从先人提出“吾日三省吾身”开始，就有了萌芽状态的心理训练。古人练习参禅打坐、书法绘画、气功瑜珈，无不包含心理训练的成分。如今也有一些培训活动可以称为“准心理训练”，比如拓展训练、成功学、体验式教学等等。但它们并不一定以心理学为指导，其创始人多半根据自己的生活经验自创理论来指导实践。

我国改革开放以来，心理科学恢复了蓬勃发展的生机，在社会生活的各个领域得到普遍应用。在今天，完全以心

理学为基础的心理训练已经是运动员、军警、飞行员、航天员、演员等职业中不可缺少的培训内容。只不过它们多与本专业结合在一起，并非全面的心理训练。在这些萌芽状态、自发状态，或者局部状态的心理训练之外，还应该有针对性的大学生群体的、以心理学为基础的大学生心理训练。这就是我们在自己的工作中经过探索和实践得到认识。

20世纪90年代中期以来，云南农业大学从事心理健康教育与咨询的同仁针对大学生心理成长中遇到的带共性的问题，在学习借鉴国内外经验的基础上，结合农科大学生心理成长的需要，运用心理学理论，在探索和实践的基础上，设计行之有效的心理项目，并在组织实施训练的过程中，逐步加以系统化，可用于全程帮助大学生在校期间实现心理结构和机能的优化，促进全面发展。

本书分上中下三篇。上篇为“积极适应大学环境”，主要针对大学低年级学生，提供了一些关于如何适应大学生活的心理训练项目；中篇为“开发潜能完善自我”，主要针对大学二、三年级学生，提供了一些关于如何开发自身的心理潜能，如何通过提高学习成绩，完善自我意识的心理训练项目；下篇为“作好职前心理准备”，主要针对大学高年级学生，提供了一些关于如何调整好自己的心态，为将来从事相应的职业做好准备的心理训练项目。望本书能给所有希望通过努力提升自己心灵的朋友们有帮助。



目 录

上篇

积极适应大学环境	(1)
一、概 述	(1)
二、心理训练	(2)

中篇

开发潜能 完善自我	(18)
第一部分 学习和创新能力的提高	(18)
一、概 述	(18)
二、心理训练	(21)
第二部分 妥善管理情绪和情感	(55)
一、概 述	(55)
二、心理训练	(61)

下篇

作好职前心理准备	(86)
一、概 述	(86)
二、心理训练	(87)
附 录	(111)
参考文献	
后 记	

积极适应大学环境

一、概 述

秋天，是收获的季节。每年的秋天，都有大批学子经过高考的洗礼，走进大学的殿堂。他们对大学生活、对未来有着无限憧憬和梦想。然而，大学不是天堂，可能远远没有中学老师所描述的那么美妙。大学也会有烦恼，也会有学习的压力，也会有同学的矛盾，也会有失去方向的迷茫。因此，作为一个大学生，首先要完成的任务就是——适应大学生活。

1. 适应环境的变化

大学是高手林立的地方，每一个学生都是曾经付出了很多汗水和辛劳才走进了大学的校门。在中学，也许你是班级里，甚至年级里最优秀的学生，任何的奖学金或者班委职务都非你莫属，然而，进入大学后，大家又站在了同一条起跑线，并且，竞争更为激烈。于是，作为新生，在新的环境中，要尽快调整自己的心态，用谦虚的态度向周围的人学习，不骄不躁，在新的环境中早日适应。

2. 思维方式的转变

与中学生相比，大学的生活节奏要快得多，活动空间也大，结交的人比中学更是多很多。面对这些变化，大学新生的思维方式要做到从“少年儿童”向“成人”转变。在遇到问题时，要努力做到远见务实而不要目光短浅，对人生重大问题的选择要深思熟虑，三思而后行，在生活中处理小事情也不要盲目冲动或感情用事，要明白自己已经是一个成年人，要加强道德和法制观念，做事要考虑后果，要为自己的行为负责。

3. 生活方式的转变

在中学时，大部分生活琐事都是父母帮助完成。进入大学后，

衣食住行等个人生活都由自己处理安排。一部分学生由于平时缺乏这方面的锻炼会在短时间内难以适应大学生活。因此，大学生要注意培养独立生活的能力，要自觉遵守学校的规章制度和作息时间，养成良好的生活习惯；要积极参加学校、班级组织的文体活动，并积极参加适合自己发展的社团来锻炼自己的能力。

4. 人际交往方式的转变

中学生大多在家乡就读，同学间充满乡音乡情，比较容易交流、沟通。而大学生来自全国各地，其语言、个性、生活习惯、地域文化、宗教信仰等方面有较大差异，这就要求大学生交往方式要有所转变，在班级里要多关心他人，在宿舍里要相互谦让、相互尊重，相互关心，为人要诚恳热情，待人宽律己严，不要有老乡观念，搞宗派、拉帮结伙等庸俗作风。言谈举止要文明礼貌、不卑不亢、讲信用、守时间等。另外，在交往中还要消除交往中羞怯情绪，清晰准确地表达自己的见解，更重要的是在交往中要学会倾听，尊重别人的意见。注意提高个人修养水平，养成良好的行为习惯。在学习和生活中培养全方位的交际能力和处事方式。

二、心理训练

单元一 面对丧失

“认知疗法”认为：一个人的非适应性或非功能性心理与行为，常常是受不正确的认知而不是适应不良的行为。正如认知疗法的主要代表人物贝克所说：“适应不良的行为与情绪，都源于适应不良的认知，因此，行为矫正疗法不如认知疗法。”例如，一个人一直“认为”自己表现得不够好，连自己的父母也不喜欢他，因此，做什么事都没有信心，很自卑，心情也很不好。认知疗法的策略，便在于帮助他重新构建认知结构，重新评价自己，重建对自己的信心，更改认为自己“不好”的认知。认知理论认为人的情绪来自人对所遭遇的事情的信念、评价、解释或哲学观点，而非来自事情本身。情绪和行为受制于认知，认知是人心理活动的决定因素，认知疗法就是通过改变人的认知过程和由这一过程中所产生的观念来纠

正本人的适应不良的情绪或行为。治疗的目标不仅仅是针对行为、情绪这些外在表现，而且分析病人的思维活动和应付现实的策略，找出错误的认知加以纠正。

合理情绪疗法：合理情绪疗法是20世纪50年代由艾利斯在美国创立，它是认知疗法的一种，因此采用了行为治疗的一些方法，故又被称之为认知行为疗法。可归纳为以下几点：①人既可以是有理性的、合理的，也可以是无理性的、不合理的。当人们按照理性去思维、去行动时，他们就会很愉快、富有竞争精神及行动有成效；②情绪是伴随人们的思维而产生的，情绪上或心理上的困扰是由于不合理的、不合逻辑思维所造成。③人具有一种生物学和社会学的倾向性，倾向于其在有理性的合理思维和无理性的不合理思维。即任何人都不可避免地具有或多或少的不合理思维与信念；④人是有语言的动物，思维借助于语言而进行，不断地用内化语言重复某种不合理的信念，这将导致无法排解的情绪困扰。⑤情绪困扰的持续，实际上就是那些内化语言持续作用的结果。正如艾利斯所说：“那些我们持续不断地对自己所说的话经常就是，或者就变成了我们的思想和情绪。”为此，艾利斯宣称：人的情绪不是由某一诱发性事件的本身所引起，而是由经历了这一事件的人对这一事件的解释和评价所引起的。这就成了ABC理论的基本观点。

常见的十种不合理信念：①一个人要有价值就必须很有能力很有成就；②某人绝对的坏，他必须受到严厉的责备惩罚；③逃避困难和推卸责任比正视它们容易；④任何事情都应该和期待的一样得到合理解决；⑤人的不幸都是由外界造成的，人无法控制自己的悲伤和不安；⑥一个人过去的历史对现在行为起决定作用；⑦自己是无能的，必须有别人安慰自己；⑧其他人的不安必须引起自己的不安；⑨周围的人必须喜欢和赞成自己；⑩生活中有大量的事对自己不利，必须花大量时间来考虑对策。

不合理信念的三个重要特征：

①绝对化要求（对人、对己、对环境事物必须、应该、不应该）；②过分概括化（以偏概全、一无是处、一钱不值的个人法西斯主义）；③糟糕至极（其实没有最坏，生活照样进行）。

角色扮演：是指暂时脱离我们自己当前的角色，承担他人的角

色或扮演另一时间的自己。角色扮演可用于重新演出过去、现在或未来的情景，尤其是人际关系和处世技巧方面的困难，进而有机会检视和评估在该情境中的行为或角色表现。由此，特定的问题领域可以得到定义进而被深入处理、或者通过在未来情境中的角色扮演表现出来并得到不同的回应，或者特定的角色训练可能是适当的。通常采取更为实用的问题解决方法。

单元目标

学会正确看待成长过程中的得失，减少负性思维对大学生成长的不利影响。

适合个体训练的项目

活动：好汉话说当年勇

【活动目的】 学会正确看待成长过程中的得失，多看进步的方面，尽量减少负性的思维（合理情绪疗法）

【活动过程】 发给每个成员一张白纸，对折成两半，一半写下自己在上大学之前所有值得骄傲的事情；另一半写下曾经失败的事情；再发给每个成员另一张白纸，也对折成两半，一半写下自己上大学之后所有值得骄傲的事情，另一半写上失败和痛苦的经历。两者对比，说说其中的差别，讨论为什么会有这样的差别。

适合小组训练的项目

活动1：不要为打翻的牛奶哭泣

【活动目的】 学会正确看待生活的得失

【活动过程】

(1) 主持人在成员基本讨论结束时装作不小心打翻一杯放在桌子上的“牛奶”，乘机问成员：“你们怎么看这件事？”

(2) 继续问：“如果你今天不只是打翻一杯牛奶，而是不小心弄丢了一个月的生活费呢？”

(3) 继续问：“如果你今天丢失的不是金钱，而是你的荣誉，比如考试第一名、班干部、三好生等等，你怎么看？你又该怎么办？”

(4) 成员分小组讨论，最后派代表总结发言。

活动2：魔术商店

【活动目的】 意识到自身有很多的优势，有很丰富的资源，并非像自己平时想象的那样一无是处，建立合理的认知方式（角色扮演、认知重建）

【时间】 30 分钟

【活动过程】 两人一组，分别扮演商店的店员和顾客。魔术商店出售的产品有理想、健康、生命、财产、智慧、美貌等等（可由成员自由发挥），顾客要用自己的资源（不可再生）去交换。要说明为什么要这样做。然后互换角色。

适合团体训练的项目

活动：寻找回来的自信

【活动目的】 学习发现别人的优点并加以欣赏，促进相互肯定与接纳；增加个人自信心；认识他人（肯定自我与悦纳他人的训练）

【趣闻】 古希腊传说中，第一个人是天帝所造，第一只牛是海神所造，第一座房子是劳工神所造。在他们工作完成时，因为要比谁的工作最完善，便发生了一场争论，他们决定去请讽刺神做裁判。然而讽刺神很挑剔，处处揭发他们三个的短处。他首先责备海神，因为他未曾把牛角做在下面，那样去顶东西容易一点。他又责备天帝，因为他未曾把人心放到外面来，这样大家就可以知道恶人的想法以做防备。最后他骂劳工神，因为他没想到在房子底下装上轮子，以便讨厌邻居时，住的人可以轻易搬走。于是，天帝、海神、劳工神十分恼火，一起赶走了讽刺神，并剥夺了他的裁判资格。

乍听之下，故事中的讽刺神所说似乎也有道理，可是他不知过分的挑剔会招人厌恶，而且他不会看别人的优点，只是一味地挑别人的过失，自然不受欢迎。几千年前的故事告诉我们，与人相处融洽首先要会欣赏对方，每个人都有其闪光点，只要善于发现，就会真心友好地相处。

【活动过程】

(1) 发给每个成员一张性格形容词表，每位学员需从 36 个形

容词中找出最能形容自己性格的10个形容词，并把它们贴在自己胸前的白纸上；

(2) 分组：8人一组；

(3) 每人发给8张标签纸，组员需向另外8位成员派发最能形容他们的标签（最多8个、最少5个），挑选后，贴在他们背上的大白纸；

(4) 每人从身上摘下白纸，比较自己与别人对自己的评价；

(5) 核对完资料后，在小组中分享自己的感受；

①你同意别人给你的形容词吗？

②当你看到自我评价与别人对你的评价有差异时，感受如何？

③你的同学是怎样评价你的？

④你怎样看待彼此的肯定与支持？

【家庭作业】（思维终止法的训练）

把写有别人对你的评价的形容词的纸带回宿舍，贴在墙上，当有消极思想或不自信的时候就大声地念这些词语，肯定地告诉自己“我必须把这些消极的想法从我的世界中赶走，我是一个××××××样的人，我有××××××的优点”等等。

思维终止法是一种强制性的方法。当人知觉到自己正处于一种焦虑状态时，无法通过其他的方法来排解时，可以采用这种方法。这种方法需要一定的自我控制能力，即对意识的控制能力。思维终止即不去思考，强制自己不要想使其焦虑的情境或事件。如当人的情绪不是很稳定，思维很混乱的时候，可以大声地对自己喊“停！”。将焦虑的情绪强行终止，这也是一种逃避法。当逃避到或终止到一定的程度时，焦虑的情绪就会减轻。这样焦虑在不知不觉中被终止了。虽然这是一种逃避现实的表现，但在不想不思考一段时间之后，焦虑就会自然而然的被削减了，于是也就产生了逃避后的积极作用。此时再去面对一些情境就会有种释然的感觉。

单元二 面对学业压力

系统脱敏疗法（systematic desensitization）又称交互抑制法，是由美国学者沃尔帕创立和发展的。这种方法主要是诱导求治者缓慢地暴露出导致神经症焦虑、恐惧的情境，并通过心理的放松状态来

对抗这种焦虑情绪，从而达到消除焦虑或恐惧的目的。系统脱敏法的程序是逐渐加大刺激的程度。当某个刺激不会再引起求治者焦虑和恐怖反应时，施治者便可向处于放松状态的求治者呈现另一个比前一刺激略强一点的刺激。如果一个刺激所引起的焦虑或恐怖状态在求治者所能忍受的范围之内，经过多次反复的呈现，他便不再会对该刺激感到焦虑和恐怖，治疗目标也就达到了。这就是系统脱敏疗法的治疗原理。采用系统脱敏疗法进行治疗应包括三个步骤：

(1) 建立恐怖或焦虑的等级层次。这一步包含两项内容：

①找出所有使求治者感到恐怖或焦虑的事件；

②将求治者报告出的恐怖或焦虑事件按等级程度由小到大的顺序排列。

(2) 放松训练。一般需要6~10次练习，每次历时半小时，每天1至2次，以达到全身肌肉能够迅速进入松弛状态为合格；

(3) 系统脱敏练习：①放松；②想象脱敏训练；③实地适应训练。

所谓放松训练是指通过循序交替收缩或放松自己的骨骼肌群，细心体验个人肌肉的松紧程度，最终达到缓解个体紧张和焦虑状态的一种自我训练方法。临床实践证明，放松训练对于治疗失眠、头痛和考试焦虑有显著效果。

单元目标

学习放松的心态和放松的技术。

适合个体训练的项目

活动：自我放松训练

【活动目的】 学会自我放松

为了应付环境，心理学家试图帮助人们学会自我控制。自我松弛，以减少致病的紧张因素。下面介绍一种放松训练的暗示语，可用它作自我暗示。

(1) 我在休息。“我摆脱了一切紧张。我在放松。我感到轻松自如。我是平静的。我是平静的。我是平静的。我什么也不期待。我在摆脱压力和紧张。全身都轻松了。我感到轻松和愉快。我在休息。我在休息。”

(2) 腿脚的肌肉放松了。“腿脚的肌肉都放松了，脚是轻松而

自如的。左腿的肌肉放松了。右腿的肌肉放松了，大腿和小腿的肌肉都放松了，脚是轻松而自如的。两腿两脚感到很沉重，很沉重。我是安静的。我是安静的。我感到两脚两腿有舒服的暖流通过。暖流从脚趾流向小腿。我的腿脚感到温暖了。我很舒服。我已排除了一切紧张。我是非常安静的。我是安静的。我是安静的。”

(3) 手臂的肌肉放松了。“手臂的肌肉都放松了。左手和手指的肌肉放松了。左臂肌肉放松了。肩部、前臂的肌肉都放松了。整个左手臂都放松了。右手和手指的肌肉放松了，右臂的肌肉放松了。肩部、前臂的肌肉都放松了。整个右手臂都放松了。两个手臂都放松了。两个手臂都不能动了，都很沉重，很沉重。两臂有舒服的暖流通过。感到暖流从指尖，向手掌、手臂缓缓地流去。我感到舒服。我感到安静。我是安静的。我是安静的。”

(4) 躯体的肌肉放松了。“两肩是自然下垂的。背部的肌肉放松了。胸部的肌肉放松了。腹部的肌肉也放松了，放松了。感到全身都放松了。感到全身都很沉重。感到全身舒服温暖。感到暖流流过全身。我很舒服。我很安静。我是安静的。”

(5) 头面部的肌肉放松了。“头颈部的肌肉放松了。面部的肌肉放松了。双眉自如地分开了，额部是舒展的。眼皮下垂，柔和地闭住，鼻翼放松了。口部的肌肉放松了。两唇微开。颌部的肌肉放松了。感到额部是凉爽的。整个面部是宁静的，我已摆脱了紧张。我是安静的，安静的。”

(6) 我已完全摆脱了紧张。“我全身都放松了。我感到轻松自如。我感到呼吸均匀而平衡，我感到呼吸轻松自如。我感到凉爽的空气舒服地通过鼻孔，肺部感到舒服，感到舒服的沉重。我是安静的。我的心脏跳动很缓慢。我已不感到心脏的跳动。我感到轻松自如。我很舒服。我休息好了。”

(7) 我已休息好了。“我感到爽快，感到浑身轻松，感到全身舒服，感到精神倍增。我在睁眼。我想起床并行动起来。我精力充沛了。起立!”

自己练习，一旦学会之后，它可以使你有效地松弛自己，使你更好地掌握自己，控制自己，战胜紧张。

适合小组训练的项目

活动：放轻松

【目的】 学习放松的心态和放松的技术，以良好的身心状况应对压力（放松训练）

【时间】 10 分钟（以后可以自行练习，在初期不要太在意是否成功，放松自己，坚持练习）

【活动过程】

（1）设置紧张气氛

在纸上列出引起你考试焦虑反映的刺激情景，即将任何一种曾经或可能引起你情绪紧张（与考试有关）的情景尽量详细地列在纸上。（分等级排列，从轻到重）

样例：

- ①听说我不认识的某些人必须参加一次考试。
- ②班主任宣布。两星期后将进行期中考试。
- ③我大约是在临考前第九天，开始为考试做准备。
- ④明天就要去考试了，可是今天晚上我觉得准备的还不够充分。
- ⑤我坐在考场里，看见其他应试者陆续来到，并等待发卷子。
- ⑥我拿到了考卷，开始做题之前，我把卷纸仔细地看了一遍。
- ⑦我中断考试。考虑自己怎样才能比其他人做得更好。
- ⑧我从眼角看监考老师，他就在我附近走动，有时还严肃地看
看我。
- ⑨我被一道题难住了，而有的人已在我之前答完题，并交上了卷子。
- ⑩时间快到了，老师告诉学生还有 5 分钟，让大家准备交试卷，而我还有一道题没有做出来。

⑪考试后，与别人交谈，发现自己某些答案与别人不一样。

（2）放松技巧

①呼吸放松技术：选择一个最适合的姿势，当然坐在椅子上或站着也可以，只要你觉着舒服就行了。慢慢而柔和地做深呼吸，当空气吸入时，腹部隆起，停顿一下然后慢慢呼气，将腹中的空气自然地呼出，如此练习几次。

②肌肉放松技术：开始你可能不知如何放松，可以运用紧张与