

八种方法有效帮你调节2011年软考考前心理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/0/2021\\_2022\\_\\_E5\\_85\\_AB\\_E7\\_A7\\_8D\\_E6\\_96\\_B9\\_E6\\_c99\\_892.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022__E5_85_AB_E7_A7_8D_E6_96_B9_E6_c99_892.htm)

随着2011年下半年软考的临近，很多考生由于紧张而出现以下症状：对考试产生害怕、忧虑、不安等情绪，对考试结果缺乏信心，精神处于高度紧张状态，有时还伴有头痛、失眠、食欲不振、脾气暴躁、焦躁不安、注意力不集中、头脑发木等反应，甚至对考试产生严重的恐惧感。这就是我们常说的“考试焦虑”。心理学研究表明，考前适度的焦虑有助于发挥考生的心理潜能，但过度的焦虑则会抑制大脑，不利于考生复习的临场发挥。因此，应该如何调整考前心理状态，是所有考生普遍重视的问题。在此我们对考生提出如下建议：**【客观估计正确定位】**

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)