

高考怯场怎么办?绣花针之成功穿线 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/100/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_E6\\_80\\_AF\\_E5\\_c65\\_100082.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/100/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E6_80_AF_E5_c65_100082.htm) 怯场，现代汉语词典这样解释的：在人多的场面上发言，表演等，因紧张害怕而神态举动不自然。高考怯场，主要是指在考场上，因为受紧张、担心、害怕、忧虑等心理压力的影响，在考试中不能正常发挥自己的水平的一种现象。适度的紧张和焦虑，可以使人们在做事的时候，集中注意力，提高兴奋点，促使思维活动进入一个积极的思考状态，提高自己对事件的应对能力。如果过度就会产生不利的影响。形成怯场的原因：首先是对高考本身不恰当的认识。在心理学上有一个实验：在给小小的绣花针穿线的时候，你越是全神贯注地努力，你的手就越是抖得厉害，线也就越不容易穿入。目的过于集中，期望值过高，无形中就给自己施加了过多的压力，到了考场反而发挥不出来自己的水平了。其次是缺乏正确的自我评价。一顺则百顺，否则就会手忙脚乱。另外，陌生的环境、严肃的考场氛围，也会给人造成紧张感，使一些同学产生怯场。应对措施主要有：(1)要改变不恰当的认识。平时就要引导学生正确地看待高考，不把分数、成绩、名次作为衡量一个学生成功与否的惟一标准。(2)要能够正确地评价自己。注意扬长避短，战胜自我，超越自我。在考试中保持一个平静的心态。(3)考前要合理地安排作息时间。总之，考生应注意多鼓励自己，多给自己一些笑容，减缓心理上的压力，避免陷入应激状态。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)