

如何应对成考考场上的慌乱情况 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__E5_A6_82_E4_BD_95_E5_BA_94_E5_c66_100152.htm 在考场上，有些考生很产生急躁的情绪和慌乱心理，从而严重影响了水平的发挥。为此，我提点建议供大家参考。考试时突然心慌怎么办？有些考生临场应试中，会突然出现心悸、心慌、胸闷、记忆困难、思维阻塞等“临场慌”的现象，对此，考生可先不必急于答题，而做几遍深呼吸来强行调整心率，迫使血液循环趋于稳定正常；或者微闭一下双眼，放松、稳定情绪。考试时心里发急怎么办？许多考生在拿到卷子后，心里马上起急，答题时心神不定，生怕耽误的时间过多。于是心里越想快，思维与记忆的效率反而越降低，欲速则不达。这里有两个观念性问题：一是考试的目的在于正常发挥出自己的水平，二是考试的目的在于多拿分，而多拿分又与答题的正确率与数量直接相关，这就有了一个答题的速度与正确性的辩证关系如何处理的问题，正确的做法是在确保正确性的前提下，再尽量加速度。考试时遇到自己不会的题怎么办？考生切忌慌乱。首先应分析自己不会做的大致原因：是因为自己忘了有关的知识呢？还是题目的条件过于隐蔽，自己难于发现呢？如果是由于自己想不起来某部分知识了，则可通过一些联想手段来帮助自己回忆；如果题目的条件隐藏过深，你又可以画画面的方式，让其“原形毕露”。倘若经过一番努力仍无成效的话，你也要善于自我安慰：“我如此尽力都没做出来，说明它对大家都是难题。”考试时间不多时仍有许多题目没做怎么办？考生遇到这种情况，也很容易慌乱，常常

是做这道题时惦记着那道题，希望能做完所有的题，结果题目做的质量和数量都不如意。对于这种情况的出现。一定要有个合理的目标和合理的决策。合理的目标是在保证一定正确率的情况下，能做多少算多少；倘若这时目标不合理而过高（企图全部做完和做对），反而连较低的目标（做对一部分）也实现不了。而合理的决策则在于考生此时选择所做的题目，应该是自己比较有把握的和分值较高的，当然还要考虑所要花费的时间和精力，把三者综合平衡之后再做出一个明智的选择方案。 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