

成考秘笈：心理咨询和临场技巧 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__E6_88_90_E8_80_83_E7_A7_98_E7_c66_100302.htm 心理咨询 一想到考试

，我现在手都发抖，要是考试时该怎么办？答：不妨试试几个小办法：小憩：耸耸肩，闭眼，会让自己放松下来；喝水：目的不是为了喝水，而是利用动作缓解焦虑；运用自我暗示：要想着自己平时考试成绩不错，这个题目自己以前都做过。考前失眠怎么办？答：下面介绍几个健康睡眠的秘诀：不要错过入眠时机。给自己选一个好枕头。如果用放松训练还不能入睡，建议在考前几天在专科医生的指导下，用助睡眠的药物，帮助你消除紧张和有利睡眠。临场技巧 拿到试卷时脑子空白怎么办？答：可通过强烈的心理暗示来有效地抑制紧张情绪。暗示语要具体、简短和肯定。如“我今天精神很好，头脑清醒，思维敏捷，一定会考出好成绩。”或者可以暂停回忆，转移一下注意，先解决其它题目，过一定的时间后，所需要的答案也许就回忆起来了。答题时突然犯困怎么办？答：只要精神不松懈，精力不分散，将注意力集中在试题上，“困意”很快就会过去。遇到生题和超范围题目怎么办？答：不妨冷静回顾一下课本知识，想一想该题应属于课本哪一章节，这一章节有哪些知识要点，该题属于哪一要点的范畴。而这些内容包含在高中教材中。考生可努力回顾它与书本哪些知识有联系，并从题干中找依据。试卷有误或者损坏怎办？答：若发现试卷有重印、漏印或字迹不清现象，应立即向监考老师报告，及时调换清晰完整的试卷。如不小心损坏了考试卷子或答题卡，也应立即向监考老师报告，

调换备用试卷或答题卡。 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