

上考场心理调节六绝招：精神制胜转移放松 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/151/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_8A\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_9C\\_BA\\_E5\\_c67\\_151833.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/151/2021_2022__E4_B8_8A_E8_80_83_E5_9C_BA_E5_c67_151833.htm)

**抑制法：**有许多学生在临考前总担心怯场，怕自己会紧张。对此，考生可用抑制法来避免怯场或走神。其原理是，当大脑中一组神经元受到刺激后，会发出兴奋去刺激大脑皮层，产生思维活动。同时，它又会发出另一种兴奋，去抑制其他神经元的活动。运用抑止法的具体方法是，当考生拿到试卷后，只需冷静地思考试卷上的题目，不需多久，这种怯场或走神的心理干扰就自然会被抑止，进而调整机体步入最佳状态来完成考试。

**睡眠法：**有些考生一接到试卷，由于昨夜不足，身体欠佳，或者因为怯场，导致发挥失常。此时不妨即卧在桌上，休息3至5分钟，以达到镇静的效果。这样做有利于中枢神经的协调，还能消除疲劳、紧张，使情绪稳定，思路敏捷。结果，使机体竞技状态从低谷走向高峰。

**牧羊法：**有一些考生拿到试卷后，便忧心忡忡，导致植物神经系统紊乱，使交感神经系统过度紧张，迷走神经过度抑制。这时，考生可让思路象牧羊一样，任其在大草原上畅游。这样，有利于植物神经协调，从而摆脱困境，顺利迎考。

**化简法：**以往，有很多优秀的考生一拿到试卷，就先把简单的试题消灭掉，再一步步地解决化简疑难的问题。因为一旦把简单的试题完成后，就能有效地稳定情绪，活跃思路，迅速提高反应能力。

**精神致胜法：**怯场既产生于精神方面的原因，就必须依靠精神的力量来解决。考生要利用机体的调节系统，通过意念、言语改变中枢神经系统的兴奋性。如可以多次做深呼吸，双眼凝视一个目

标，暗暗地对自己说“要冷静，不要紧张”，“我能考得很好”，“我不会做的题别人也不会”等等，以强化意志，战胜紧张。转移放松法：考生可采用转移注意力的方法，立即停止答卷。或者伏在桌上休息片刻，或者活动一下手、脚、头等部位，放松一下自己，也可请求监考老师批准出门喝口水或上厕所，通过暂时改变活动内容和环境，重新调整好情绪。如果因为遇到难题发慌，可先改做它题。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)