

自考生临进考场前心理调节：考前三分钟放松操 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/158/2021\\_2022\\_\\_E8\\_87\\_AA\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_94\\_9F\\_E4\\_c67\\_158620.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/158/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E7_94_9F_E4_c67_158620.htm) 考试前的适度紧张是必要的，它可以使你精力集中，在有限的时间内充分发挥，运用自己所学的知识，进而取得良好的成绩。但过度紧张，会给自己造成很大的心理压力。如何改变这种被动的局面，我总结出以下几点：转移注意力，不要去想与考试后果有关的事情。不要过早地去考场。带上一本自己喜欢的画册或人生格言，小玩意等等，在考试前的一段时间里拿出来看看，以免去想与考试有关的事。一旦考试开始，立刻将这些东西收好，以免影响考试。考试前一天大致安排一下第二天要做的事情，以及所用的时间，如起床、早饭、走路、上厕所等，把时间安排得充裕些，不要因为赶时间而造成考前的紧张感。考场镇静操 不论是自考还是其它考试，从打预备铃进考场，到正式打铃发考卷，中间都有5至10分钟的准备时间。在这段等待发卷的时间里做考场镇静操，对消除紧张，稳定情绪，效果极好。进入考场，坐在椅子上，全身要放松。双脚要平放于地，两腿自然分开，腰部下沉，上身离开椅背，略前倾，收腹，垂肩，双手掌心向下自然地平放于双腿上，或者把双臂微曲放在桌子上，两手松松地半握拳，虎口略相对，下巴略内收，嘴轻闭，双目似闭非闭，目视鼻尖，意守丹田(即心想着肚脐下的部位)。第一节操：一分钟数息先用鼻子缓缓地吸气，意味着吸进的空气经鼻腔、胸腔到腹腔，一直到小腹内，与吸气的同时，小腹慢慢鼓起，鼓到最大限度略作停顿，然后小腹回收，意味着小腹内的空气再经腹腔、

胸腔、口腔，最后慢慢地均匀地从口中呼出。呼气的同时，心中默念次数“1……”。第二次仍然鼻吸、鼓腹、略作停顿，呼气、收腹、气从口中慢慢地、均匀地吐出，与此同时心中默念“2……”。如此反复做10次左右，约为1分钟。通过深长、细匀、缓慢的腹式呼吸，把意识集中到数呼吸的次数上，以此镇定情绪，平静心情，使头脑清晰。但要注意不可故意憋气，不要看表，一睁眼看表，就使内守的精神涣散了。

第二节操：一分钟自我暗示 首先，在心中默念镇定情绪，增强自信心的话3至5遍。比如：“我已平静下来，我能够考好。”“我有信心，一定能考出理想的成绩”等等。考生可根据自己的实际，选择能激励自己，使自己能心情平静和增强信心的话。要求是：语言简短、具体、直接、肯定。其次在三五遍词语暗示之后，紧接着进行形象暗示，努力浮现自己“平心静气地参加考试”的良好形象，再浮现过去某次测验、考试考得比较理想的愉快形象。比如，过去某次外语单词听写测验得了100分，你浮现那时心里乐滋滋的情景。在浮现良好形象的同时，还要在心中默念：“以前我考得不错，这次也能考出好成绩。”在这种积极的自我暗示之下，你一定会平心静气地投入考试，成绩一定不错。

第三节操：一分钟“鸣天鼓” “鸣天鼓”，是我国传统的健脑操，具体做法是：双肘支在桌子上，头略低，闭双目，用双手掌心紧紧按住两耳孔，然后用两手中间三指轻击后头枕骨，随即可以听到“咚咚”的好象击鼓的响声。敲击声略快些，要有节奏，心中默念数字，敲击二、三十下即可。“鸣天鼓”可防治头昏耳鸣，对清醒头脑、镇定情绪有明显效果。做完“鸣天鼓”慢慢睁开眼，收功。进入考场后，如离正式考试发卷时间

很短，就做一分钟镇静操，只选择做腹式深呼吸的一分钟数息便行了。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)