

自考心病还需用心治：战胜考试怯场自我暗示法 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_E5_BF_83_E7_c67_158624.htm

怯场是因过分焦虑和恐惧所引起的紧张和慌乱。考生应考时怯场大致有这几种情况：1.平时准备不足，原有基础不大扎实，生怕自己不及格，过不了关，心里不踏实。这些考生临考前无法使自己平静下来。2.气质性格上的易兴奋、好激动或屡遭失败而产生的习惯性反应等。3.思想压力过重，不能平静地参加考试，不能正常地发挥，严重影响了考试的成绩。要消除怯场现象，首先应正确对待考试成绩，正确对待各种压力，放下思想包袱，轻装上阵。努力争取及格，万一失利了也不过分紧张，找出原因再接再励。其次应认真系统地全面复习，掌握重点难点和解题方法，胸有成竹才能游刃有余。万一出现怯场也不要紧张，要相信这是完全可以克服的。因为人体有自我调节系统，能自己控制自己。其次，可以用自我暗示的办法，对自己说，要冷静，不要紧张；也可以闭目片刻，做深呼吸，默默数数等；如果因为碰到难题而紧张，则可先做易题，留出足够的时间再解难题，使情绪得以缓冲，然后变得平静。克服怯场，主要靠自己的意志和力量，总之，怯场是一种心病，心病还需心治，这就是了解考试，认识考试，只要对考试做到了充分了解，心病则去，考试时自然就不紧张了。

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