

高手指导：考前调节心理的三大实用技巧 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/158/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E6\\_89\\_8B\\_E6\\_8C\\_87\\_E5\\_c67\\_158663.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/158/2021_2022__E9_AB_98_E6_89_8B_E6_8C_87_E5_c67_158663.htm) 面对考试，不少自考生都出现了焦虑、紧张心理，有的是怕最后一门过不了，有的则在担心几个月的忙碌复习成了惘然……针对这种情况，我个人认为应从以下几方面进行调节：首先树立良好的心态。美国成功学者希尔&#8226;拿破仑研究了世界上500名成功人士我们都应听说过瓦伦达，他是美国50年代一位走钢丝演员，一辈子都走得很成功，但最后一次却从钢丝上掉下来摔死了。原因在于以前走钢丝时，从不思前虑后，而专注于脚下的每一步，而最后一次，他老在想：这是最后一次，千万不能失败。由于患得患失，结果丢掉了宝贵的生命。有不少考生，一边在紧张地复习迎考，一边却杂念丛生，担心这，焦虑那，带着这样的心态复习及上考场，结果是可想而知的。这些考生应当树立这样一种心态：当你在考前复习时，在考场上拿到考卷时，要摒弃一切杂念，只专注地做好手上的每一道题，至于结果，让老天去决定吧！其次，临考之前要把生物钟调节好。考前开夜车不是好办法，更不可以服用安眠药，像服了安定以后，白天就会昏昏沉沉，思维的清晰度差了，自然会影响水平的发挥。过分关注睡眠也没必要。“两顿不开锅，一顿一边多”，今天缺觉明天补上就可以了；至于深睡眠(少梦)还是浅睡眠(多梦)，不应过多地放在心上。科学证实，人每晚要做100多个梦，只是临睡醒前的才被记得。再次，考生临近总复习时要有计划。每个人的记忆习惯不一样，考生一定要知道自己的长项，安排复习计划。学得相

对差的课程要放在清晨记忆力比较好的时段。考生有必要了解心理学的学习方法。记忆有它特定的规律，短时记忆只有转化成长时记忆后，考试时才可以及时提出，考试考的是记忆。知识储存初期要掌握要领，看书须保持专心致志，然后不断强化。学好和考好都离不开扎扎实实的积累。最后，要掌握考试技巧，考场上充分发挥战略上轻视试卷，战术上重视试卷。审题一定要准、快、全，不要先做难题，答题时，一个方法不行，就要马上考虑换另外一个，要把思路放宽，并提醒自己用发散性思维来答题。再以书写速度为例，写快了容易潦草，老师看不清不会给高分；写太慢思维就跟不上，完成不了试卷。建议考生平时做完模拟试卷后，可请别人帮忙看看卷面字迹如何，来确定答题书写速度。如能做到以上几点，相信自考生会在即将到来的考试中有所收获。

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)