

自考生消除压力指南：制定切实可行的成绩目标 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\\_E6\\_c67\\_158666.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/158/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E7_94_9F_E6_c67_158666.htm)

作者：北京师范大学发展心理研究所 张娜 压力就像一根小提琴弦，没有压力，就不会产生音乐。但是如果弦绷得太紧，就会断掉。你需要将压力控制在适当的水平 使压力的程度能够与你的生活相协调…… 是不是感到早上起床很难？总是觉得很累？总是忘记重要的事情？总是感到身体酸痛 积极主动地应对压力 压力应对从主动性上可以分为主动认知、主动行为和回避型应对三种类型。当压力来临时要主动出击，将压力给我们带来的损失减小到最低点。主动认知应对表现为从有利方面看待压力，回忆和吸取过去的经验，考虑多种变通方法等。主动行为应对是指采取积极行动，做有益于事态发展的事情。而回避型应对则表现为封闭情感，自我忍受等。主动认知和主动行为应对能减缓压力所造成的不良影响，而回避型应对会加重压力对身体的消极影响。提及压力很多人的反应就是挺一挺就过去了，忍忍就算了，这都是典型的压力回避型应对方式。认识到自己可以改变什么，积极去做，加强生理储备和情感储备，坚持锻炼身体，建立和谐与相互支持的人际关系。 压力面前心态很重要 明确压力事件，优先解决当前最大的压力事件，分析问题事件的来龙去脉，确认个人对问题的处理能力，有助于解决问题的信息，善于运用自身的社会支持系统，拟定压力事件的解决计划，积极处理问题，如果认识到问题事件远远超出了自身的能力范围，及时地放弃也是一种理性的选择。 每天我们都会遇到各种各样的事情，我们也

会有各种各样的经历：快乐的、悲伤的、失落的、充满希望的等等。自信乐观的人，享受人生道路上的每一寸时光，用成功为自己打气，在挫折中寻找宝藏；相反，消极自卑的人，总是关注别人的成功，抱怨自己的失败，总是看到事情消极、困难的一面。其实我们每个人都可以拥有多彩而丰茂的人生，只要你学会换个角度看问题。 自考生考试压力应对小贴士 拿出一张纸，按照自己的实际情况回答下面的5个问题

1、请你设定一个切实可行的成绩目标 目标：设定一个可行的目标可以缓解考试焦虑。目标设定时，要充分考虑自身特点，目标可以具体到每门课的分数，因为每个人都有稳步发展的长处和短处，在选择目标时要注意扬长避短。冷静的反思自己的考试成败，同时制定一个适合自己的目标。

2、请你制定实现目标的计划 目标：确保考试复习规律化，通过制定具体且易于实现的目标达到增强自信和成就感的目的。制定计划就像设计楼梯，将大目标分解为多个易于达到的小目标，每前达到一个小目标，都能体验到“成功的感觉”，这种“感觉”将强化自信心，并将推动你发挥潜力达到下一个目标。

3、谈谈自己对自我测验的态度，满意不满意，它的意义是什么？ 目标：经常自我测验，同时以乐观的态度去面对。自我测验的不成功，很可能是有很多考试的要点没有掌握好，考试是发现问题，解决问题的方式，同时自测也是人与考试的一种磨合，就像新手上路，磨合几次，自然就可以发挥的越来越好。

4、你的情绪状态如何？你觉得自己的心态准备好了吗？ 目标：平息紊乱的情绪，静下心，使问题导向正面的结果，当发现自身压抑的不良情绪，及时予以消除。不要总是暗示自己感到焦虑、紧张、失落等，相反应该

对自己进行积极地心理暗示。 5、详细描述你的生活状态，包括每天的作息時間。 目标：反省自己的生活是否规律化，确保劳逸结合，注意保证睡眠时间和饮食规律。在紧张的复习之余给自己留点时间，比如很多学生喜欢打篮球放松、喜欢听音乐放松，只要适度都是可以的，这有助于在最后的冲刺中保持较高的学习效率。 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)