

考场发懵巧处理：自律训练法万念俱空 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/159/2021_2022__E8_80_83_E5_9C_BA_E5_8F_91_E6_c67_159709.htm

人在采取行动时，适度的紧张是必要的。这时最明显的表现血压上升，脉搏加快，以期对所要进行的事获得高度精神集中和力量。但是，结果往往不象预料的那样，本想更好地发挥，由于把握不住自己，进入了过度的紧张。原来，人一过度紧张，大脑就失去了控制机能，它就处在有名无实的状态，犹如汽车发动机空转一样，光是声音很大，车子丝毫没有前进一步。这时，一旦拙劣地合上排档，车因急速起动，很可能乱跑乱撞。此外，大脑是信息处理系统，具有预测可能将发生的事态的机能，根据这种预测控制自律神经中枢，使其处于紧张的状态，并向布满全身的自律神经传递信息，使全身进入应付事态发生的戒备状态。可是，一旦大脑没能预测到的事态，它作为信息处理系统没能充分发挥作用，结果间脑及自律神经中枢处于失调的状态，表现出心扑通地跳，腿直哆嗦。因此在考前，应对各种可能发生的情况，做好充分地预计和心理准备。有些考生没有把困难充分地估计到，或者是考前胡乱押题。结果在考试时遇到自己没料到的情况，不是产生“发生这件事是理想所当然的”反应，而是“糟糕，要坏事了”，导致大脑控制机能变得失常，接着自律神经系统也出现异常，开始了扑通地心跳，再加上自我提示的“糟糕”，大脑越发乱，于是开始了恶性循环。对待考场发懵是采取自律训练法。其要领是“竖腰”，手撑松贴大腿，头正下颌微收，含胸垂肩，腰挺直，以腹部为中心，使上半身松弛，下半身紧张。

上半身有很多以交感神经为主的内脏如心脏、肺，因此轻松地将上半身的重心放在腰上，就可松弛交感神经的紧张。下半身有以副交感神经为主的消化器官，使它处于与交感神经对立的紧张状态。再者，通过深呼吸，尽可能做到万念俱空，当自律神经恢复正常，大脑立即冷静下来。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