

减少压力和焦虑心理调解法轻松应对自考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/160/2021\\_2022\\_\\_E5\\_87\\_8F\\_E5\\_B0\\_91\\_E5\\_8E\\_8B\\_E5\\_c67\\_160036.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/160/2021_2022__E5_87_8F_E5_B0_91_E5_8E_8B_E5_c67_160036.htm)

自学考试，常人说“以考促学”，一年起码经历两次。学了半年不接受国家级检验，难免产生“紧张”心理，而“紧张”心理又影响正常发挥。因此如何调整心态、克服考试焦虑、提高考试效果、轻松应对考试，是所有面临各种各样考试的人们共同关心的话题。（一）考试给人带来压力和焦虑的原因是众所周知的。根据耶克斯多德森定律，高的焦虑对于完成难度较高的任务是不利的，不能取得好的成绩。就考试成功本身而言，保持适度的焦虑状态并非有害。因此在考试中端正认识，学会自我调节不仅有助于我们在考试中发挥自己的最好水平，取得好的成绩，而且还能有效地避免由于考试所带来的压力和焦虑对自己身心产生的不利影响。这里我们就来介绍几种调节的方法。1.自我认知调整法 在心理咨询中有一种理论叫ABC理论，它是由美国心理学家埃里斯提出的。A代表事件，B代表个体对事件的看法，C代表结果。埃里斯的观点：不是事件导致了结果，而是对事件的看法才导致了这种结果。按照这种观点，不是考试导致了焦虑和紧张，而是对考试的看法才导致了焦虑和紧张。其实大多数人也确实是这样，考试前、考试中过多地考虑考不好会影响到自己的前途，越是这样，越是发挥不出正常的水平。因此作为考生，首先，要正确认识考试的重要性。任何一次考试并不能完全决定一个人的命运，就算这一次考试失败也并不说明下次一定失败；其次，要正确认识考试的难度。没有难度的试题是不存在的

，但是你觉得难，别人可能觉得更难，何必跟自己过不去呢再次，要对自己的应试能力有正确的估计。可以将自己的复习情况、强项和弱点列出来进行分析，弄清自己的实力、特长和薄弱环节，制定适当的考试目标和切实可行的复习计划。

2.自信训练法 考试焦虑实际上是考生缺乏自信，潜意识中对自己进行消极暗示的结果，如，“要是考砸了，一切都完了。”“别人肯定会比我考得好。”自信训练就是为了消除自我暗示的影响。首先，将那些朦胧的担忧的念头，用清晰的书面语言表达出来，将担忧从潜意识中提升到意识水平，并对不合理成分进行自我质辩，逐一消除，从而走出焦虑误区。自信是日常工作、生活中的一种积淀，如果平时缺乏自信，光靠考试前的临时调节也许只能起暂时的作用，或只对有些人起作用。在平时应加强自我认识，作好充分准备，找到自己的优势之处，这有助于个人自信心的培养。

3.意念放松法 经常进行放松训练，可以消除紧张心态，有助于克服考试焦虑。意念放松的做法是：静下心来，排除杂念，闭上眼睛，调整呼吸。可以通过默默地数数、想像蓝蓝的天空等帮助集中注意力，使自己心静神宁；消除紧张、放松心态的效果。

4.良好形象浮现法 考前回忆自己过去成功的情境及良好形象，回想自己喜爱或令自己高兴的人和事，使自己心情愉悦，信心增强，情绪饱满，镇定自若地投入考试。

（二）在考试的过程当中，我们还可能会受到诸如考题的难易、暂时性遗忘、疲劳等偶发性因素的影响。这些干扰因素的克服可以采用以下心理调节办法。

1.遇到难题时的心理调节 考试遇到难题时大多数同学会出现心理慌张，立即滋生出“天那，这么难，完了”、“这题目是不是有问题”等念头。此时可

以进行积极的自我暗示：“遇到难题有点紧张是正常的，用不着奇怪和担心”，“紧张于事无补，还是振作起来面对现实吧”，“我不会，其他同学也不会比我强，说不定比我更糟”。调整好心态，做完自己会做的题目后，再来仔细思考难题，检查自己的解题思路和方法是否正确，看能否从记忆中提取相关知识。心态放松，积极思考，也许你会豁然开朗，喜逢“柳暗花明”。即使真的无法解决这道难题，但是有此心态，它至少不会影响其他问题的解答，你仍然是考场中的胜利者。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)