

考试心理自我调节 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/17/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E5_BF_83_E7_c23_17084.htm 1、预防考场焦虑：提

早15分钟进入考场，熟悉一下陌生的环境，看一看教室四周，与熟悉的同行打个招呼。坐在座位上，尽快进入角色；不再考虑成败、得失；调整一下迎战姿态：文具摆好，眼镜摘下擦一擦。把这些动作权当考前稳定情绪的“心灵体操”。

铃响发卷的前一刻，闭目做几下深呼吸。睁开双眼，充满活力地接过考卷。开考前的2 - 3分钟可能是最紧张的时刻，如把考试当作“自我表现的机会”，情绪就会镇静自若。 2、

预防答题焦虑：答题可先从容易的做起，因为一开始就觉顺利，可使自己心情放松，利用有利的感觉推向“下一题”有利的进展，会引起连锁反应。如答题已过大半再遇难题，禁不住又涌起焦虑，不妨定定神，伸一个小懒腰，转转脖子。

头脑一清醒，说不定就有了“灵感”。 3、预防难题焦虑：如真遇解不开的难题，缴卷的时间又已逼近，你切不可将其盯牢不放。这时，不急不躁的自我谈话是：“我尽力了，已把损失减少到最低程度了”“我觉得难，大家都会觉得难”

“最糟的情况会怎样呢？也不过如此”。这样，你就能保持平静、抓紧时间解题了。 战胜失眠考试期间，有的人越是担心睡不好觉，结果就真睡不好了。心理学研究表明：一夜不睡，对人的智力与记忆水平并无明显影响，倒是“睡觉”这件事本身造成了你的心理压力。你不妨这样想：“好吧，就让我睁大眼睛试一试，看我究竟能坚持多久？”心理一放松，双眼一疲乏，不知不觉你就进入了梦乡。 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