

控制考试焦虑的方法与训练 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__E6_8E_A7_E5_88_B6_E8_80_83_E8_c23_17164.htm

1. 考前有充分的准备 参加过考试的学生都有体会：一看到考题不难，紧张不安的情绪便会随之减少许多，脑子不再麻木，思维也灵活了，许多人的焦虑状态是随考试难度的增加而增加的。所以，如果平时注意对知识的积累、掌握，考试前又作系统、科学的总结，对考试能做到“胸有成竹”，考试时焦虑的情绪就会减少、消失。很少有优等生考前忐忑不安，考中又糊里糊涂，这种现象较多地发生在成绩不良者身上。

2. 注意考前的用脑卫生 不少中学生平时学习努力不够，考前便临时抱佛脚，加班加点地学习，睡眠、休息的时间减少，而且平时参加的户外活动也取消了，一门心思地想在考前多往脑中灌些东西，结果便是头晕、头痛、失眠、食欲不振也随之而来，这样的身体状况如何能应考呢？人的生理活动都是有一定的节律的，无论是体力、情绪还是智力活动都有自己的生物节律，不仅每月有高潮、低潮，每天也有相应的高潮、低潮，晚上10点以后人体内的各种功能都处于最低潮、注意力不易集中，思维惰性增大，记忆力也减退，所以考前的适当休息有利于考生保持良好的身体状况，减少焦虑的产生，因为在身体不适、疲倦时容易产生焦虑。为了避免焦虑的产生，除了要注意充足的睡眠、适当的体育锻炼外，保证营养的供给也是很重要的。考试是一种紧张的脑力劳动，消耗的能量比平时多，所以考生应多吃些含蛋白质、维生素等多的食物，如肉、鱼、蛋、牛奶、新鲜蔬菜、水果等，以保证有充分的体力。

3.

正确看待考试 考试是对考生所掌握的知识、能力水平的一种测试。在目前升学、就业都需要通过考试来选拔的社会中，考试在中学生心目中无疑占据了很重要的位置。考不好就不能上高中，上大学，考不好就不能得到我喜欢的工作，考不好，我以后还能有什么前途。对考试所导致的对未来前途的担心使得考生考试焦虑状态加剧，于是，本来会做的题不会做了，该得的分也丢了，于是，前途便真的是“黯淡”了。其实，有理智的考生都应知道，考试中想这些问题只会影响考试成绩。所以，考试时能够专心致志地做题，不去想“我会得多少分”之类的结果反而会好一些。还有的考生将考试分数看得过于重要，认为考试分数不好便是低能、笨，结果是越紧张越考不好，越考不好越紧张，恶性循环甚至造成考生出现种种身体不适如头痛、腹痛、腹泻等，以致不能顺利完成考试，这也是不理智的作法。

4. 向消极的自我陈述挑战

自信心是成功的保证 一般，自信、个性坚强、乐观的人较少受到考试焦虑的扰乱，而缺乏自信，易受暗示的学生则处理不好焦虑问题，往往不能正常发挥其水平。容易产生考试焦虑的人往往会有以下两种行为方式：(1)自我讲述一些消极的事情(或向自己提出一些威胁性的问题)；(2)对这些消极的自我陈述作出身体反应。他们一般都在考前复习阶段就不能全力以赴地复习迎考，思绪总为与考试有关的消极因素所困扰，如我肯定考不好了，要是不及格该怎么办？考不好该多丢人，我真是没用，老也考不好等等。这些话有时是与别人说的，意在发泄、逃避，但更多的是对自己讲的。这些消极的陈述概括起来有以下几种：(1)预料自己在考试中得不到好成绩；(2)过分夸大成绩不好可能出现的消极后果；(3)转移对考

试行为的注意力；(4)严厉地进行自我责备；(5)对自己的能力、价值表示怀疑；(6)不相信自己的目标可以达到。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