

如何保持适当的紧张情绪 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__E5_A6_82_E4_BD_95_E4_BF_9D_E6_c23_17246.htm 考场犹如战场，是竞争的赛场，情绪的好坏直接影响考试成绩。考生在考场上的情绪有三种：一种是过分紧张，一种是满不在乎，还有一种是保持着适当的紧张度。前两者不足取，不但不能考出好成绩，相反会由于情绪问题，连原来的正常水平都发挥不出来。只有第三种考场情绪才是正常的，这样的考生信心十足，平心静气，精力集中，思维敏锐，答题准确。要达到这种情绪状态，必须认真做好以下几点：确立信心，我一定能考好。考试前一天，最重要的不是考虑复习得是否全面，而是问一下自己是否有自信心。复习要做到百分之百的充分、全面是不可能的，重点内容基本弄清就可以了。一是老师明确指定的和反复强调的重要内容，二是自己最薄弱的多次做错的地方。如果这些方面已没有什么问题，完全可以安下心来，并且再三暗示自己“准备得已经很充分，相信能够考好”，这样考试时才能进入最佳状态。要有自信心，如发现还未产生，应鼓励他们，巧妙地暗示他们，使之产生信心。在具备自信心的状态下，可以使学生把现有水平发挥到最佳程度。很多学生平时成绩一般，考试时常能爆冷门，得高分，就是最好的证明。稳定好情绪，避免恶性刺激。考前当夜睡眠充足是十分重要的。许多考生想抓住这“黄金时间”多复习一会，殊不知，考试前夜用牺牲睡眠时间去复习是得不偿失的。如果精神不振，心里就觉得不踏实，到时想控制都很难。只有让脑细胞有机会补充能量，才能在考场上正常地驰骋。

为了保持孩子稳定的情绪，家庭中绝对不要出现容易使孩子过分激动的事件。如父母之间吵架不和，与邻居之间的激烈冲突等，使孩子因受到精神上的恶性意外刺激，而消耗分散其精力，使绷紧的神经绷得更紧，从而影响考试。从容进考场，不要放过每个小节。考试当天从早晨起床一直到走进考场，始终要保持从容轻松的心情，必须不放过每个细小情节。要有充裕的时间用餐。要吃得好一点，一般选用高维生素、高热量的食物。最好在考前一个半小时之前用餐完毕，但不要吃得过饱，否则，过多的血液还停留在消化系统，大脑就会相对缺血，影响考生智力的发挥。尽量少用脑。如果是下午考试，早上可适当晚些起床。上午不宜用过多时间继续复习，到10点左右必须停止。因为上午若思维活动强度太大，到了下午大脑反而会进入抑制状态，反应迟钝。如果是上午考试，起床后绝对不要再看书解题。考前半小时至1小时，喝一杯浓咖啡，以助提神，促使考试时大脑达到最理想的兴奋状态。到考场时间不宜过早或过晚。一般在考前15~20分钟为宜。太早了，与各种干扰因素接触极易破坏良好的心理感觉；太晚了，来不及将行走后的运动感消除，拿到考卷后往往会出现急促或慌张的感觉，开场不利会影响整场考试的局面。缓行忌谈。在去考场的路上，行走速度一定要慢，快了会导致慌乱的感觉，从而使情绪紧张起来。切勿与同学交谈复习内容，讨论题目。因为，在讨论交谈中往往会发现自己某些尚未弄懂的地方，其结果是立即紧张起来，将原来胸有成竹的感觉一扫而光。以一题之小得换心理情绪之大失，是不值得的。考场如战场，斗智又斗勇。作为一名考生，如果你面临心理危机或精神紧张，你可做以下保健操：坐在椅

子上，挺直腰背，把右手两个手指放在额头上，大拇指轻轻放在鼻子右侧，另一只手放在左侧。随着大拇指运动深呼吸4秒钟；用拇指和食指捏住两个鼻孔4秒钟，放开左侧鼻孔深吸气，然后慢慢出气4秒钟；深吸气，捏住鼻子4秒钟，然后两个鼻孔一起出气4秒钟。如此要重复做4次。危机自会解除，答卷时即可随心所欲，理繁入简而且应变不乱。打开考卷，多数考生都会紧张得心跳加快，甚至全身发抖，一筹莫展。这时千万不要害怕，可紧缩肛门，缓缓地做几次深呼吸，让心慢慢地平静下来，在密封线外填好该填的项目，再把考卷从头至尾浏览一遍，然后从你最熟悉的、最容易的做起。只要能很快进入了角色，便会发挥自如，成功在望。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