

10月自考应试：调整好心态不怯场 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/171/2021_2022_10_E6_9C_88_E8_87_AA_E8_80_c67_171206.htm 距10月自考仅一周，容易紧张、焦虑的考生要作好心理调节，克服怯场。根据我从事心理咨询工作的经验，建议此类考生，可利用自我暗示的强化作用、松弛肌肉等方法缓和紧张情绪，发挥出最高水平。预防和克服怯场首先要增强自信心。如同体育运动员在比赛中要有良好的竞技状态一样，树立自信心才能发挥出最好水平。考生入场前，要设法使大脑皮层兴奋，产生积极情绪。如可自我暗示“自己已经全面和系统地复习了”、“考试就像平时测验，无非在这里多做几道题”，自我暗示语要简短、具体和肯定，如果是在考试中，要默念，以免影响他人答题，这样，通过听觉、说话等渠道反馈给大脑皮层的相应区域，形成兴奋中心，会有效抑制怯场。考试时的紧张和焦虑与肌肉紧张有关，学会松弛肌肉是控制焦虑和减轻紧张、避免怯场的有效措施。考试时坐姿要放松，也可深呼吸，反复两三次，使全身肌肉放松，避免因生理、心理紧张加剧而引起的恶性循环。考生如果考场上遇到意外，要冷静处理。一旦出现怯场的预兆，不妨暂停一会儿，闭目养神，全身放松，以保持和恢复心理平衡，也可做眼保健操或按摩头部有关穴位，清醒头脑，以集中思考。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