8成考生考前焦虑专家为攻克焦虑症出招 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022_8_E6_88_90_E8_80_83_E7_94_9F_c65_177283.htm 现状详析 最近有不少高考生反映高考临近，他们越来越紧张，希望能提供良策。考试焦虑症在考生中的比例有多少呢？有人对一所普通高中和一所重点高中的各60余名应届毕业生，进行了考前焦虑心理测试。结果是：普通高中，基本不焦虑者占11.5%，有焦虑者占88.5%，其中严重者占27%；重点高中，基本不焦虑者占16.6%，有焦虑者占83.4%，其中较严重者占7.5%。虽然重点高中学生的应试心理素质明显好于普通高中，但总体来说，有高考焦虑症的均超过80%。人逢中、高考这样的大事，都会紧张起来，适度紧张能使考生集中注意力，有利于复习备考。曾有一名高考生刚进考场没写几笔就交卷离场了，只见他在试卷上写道：“小子本无才，老子逼着来，试卷交上去，鸭蛋滚下来。”只有这样的考生，才对考试不紧张。对考前的适度紧张，不必过分在意，应把它视作一种正常现象。考生如过度紧张，弦绷得太紧了，结果会适得其反。持续过度紧张，会使大脑中枢始终处于兴奋状态，进而产生疲劳、消极、昏昏欲睡、注意力不集中等保护反应状态，使学习效率下降。如不能改变，进一步就会发展为考试焦虑症：担忧、焦虑、烦躁不安；注意力不集中、记忆力下降、看书效率低、思维僵化；头痛、食欲下降、恶心、心慌、睡眠不好。轻则出现短暂思维障碍，重则出现躯体症状。所谓思维障碍，就是考前注意力不集中、记忆力下降、消极厌学，考时或大脑突然空白，或思维停顿，或越想越乱。学校、家长及

考生本人应该高度重视在复习迎考阶段出现的心理问题、特别是考试焦虑症，它们会严重影响考试成绩。中科院心理所专家从1999年起，曾连续4年跟踪全国高考200名第一名，研究发现在20个影响高考成功的因素中，排在第一位的是考生考试中的心理状态，第二位是考生考前的心理状态，第三位是学习方法，第四位是学习基础，以前备受关注的记忆力仅排在第17位。专家认为高考成功，一靠考生掌握知识的水平；二靠考生心理状态调节状况，心理调节得好，能提高60-100分。

解决对策 为了有效地治疗考试焦虑症，应先了解它发生的生理基础。人的各种情绪都有体内相应的激素物质产生，与其有关的激素物质是肾上腺素、去甲肾上腺素、-内啡肽。情绪紧张时，脑内会分泌出去甲肾上腺素；感觉恐怖时，脑内会分泌出肾上腺素。这些激素物质是人的生活中不可缺少的物质。但如果长时间处于恐惧、紧张的感觉，这些物质就会持续分泌，其毒性作用会对身体产生损害，大大影响复习考试的效率。人心情放松时，脑内会分泌出 -内啡肽，它能活跃脑细胞，使身体保持旺盛活力，使愉快的心情得以保持和延续。考生如处于这种状态，就能看得进、记得牢。

从上述分析，可看出考试焦虑的形成过程是：人的情绪紧张、恐惧脑内分泌出去甲肾上腺素、肾上腺素身体紧张应激激素持续分泌毒性作用考试焦虑症。在这个过程中，情绪紧张是源头。情绪紧张又是怎么引起的呢？我在咨询实践中发现，首先是考生学习方法所致，学习方法不正确，有不少内容没掌握，自然就要紧张。上述调查中，普通高中考生严重考试焦虑症比重点高中多4倍，也说明前者学习方法及掌握的程度要差于后者。所以，要解决考试焦虑首先要解决方

法问题。关于如何在考前掌握正确的复习方法，我已在前一周文章中已作了阐述。除了方法以外，引起过分紧张的是不正确的认知。这些考生太注重结果。他们老在想：“我奋斗12年，就为高考这几天了，如果考砸了怎么办？”于是越想越担心，越想越紧张。其实，太想穿过针眼的手会抖，太想踢进球的脚会抖，太想在考试中胜出的心会颤。太关注结果，反而没有结果。因此，医治考试焦虑症的认知处方是：将结果与过程分离，将关注的重心转移到复习过程中来，在正确复习战略的指导下，认真抓好复习的每一天，做好眼下的每一道题，只要你在考前主观上做到了最佳，相信结果对你来说也必定是最佳，至于真实的结果如何，那不是完全由自己决定的，就交给老天去决定吧! 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