

克服考前焦虑症的要点 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__E5_85_8B_E6_9C_8D_E8_80_83_E5_c65_177348.htm

运用自我开放来宣泄紧张不安。查明担忧的具体原因，找亲朋好友倾诉一番或借助其他可行的方式来加以宣泄。这样可降低自我的焦虑感，还可求得倾诉对象的一些帮助。把自己的注意焦点放在如何获取成法上。讲究生活的规律性和丰富性。不能因为将要有重大考试的来临，就打乱了自己的生活节奏和安排。让生活的丰富多彩来消除由于紧张而产生的厌烦情绪。临考前你该做些什么？了解自己的生物规律，当精力充沛、记忆力好时，就认真复习，感觉疲劳时，就休息。临考前坚持体育锻炼十分重要。适当地安排一些娱乐活动，如听音乐，到大自然中走走、唱歌、跳舞等，都能缓解紧张，提高复习效率。

临进考场前的心理调节 和同学好友说说此时感受，如果比较内向，找一个清静地方自言自语，让紧张感觉从嘴边溜出来。将平时最熟悉的钢笔、手帕带在身边，创造一个熟悉亲切的考试环境。穿上最喜爱的衣服，让感觉非常良好。考场心理调节二法 1. 睡眠法：有些考生一接到试卷，就匆忙答卷，可是由于睡眠不足，身体欠佳，或者因为怯场，导致发挥失常。此时不妨趴在桌上，休息3至5分钟，以达到镇静的效果。这样做有利于中枢神经的协调，还能消除疲劳、紧张，使情绪稳定，思路敏捷。 2. 牧羊法：有一些考生拿到试卷后，便忧心忡忡，导致植物神经系统紊乱，使交感神经系统过度紧张，迷走神经过度抑制。这时，考生可让思路像牧羊一样，任其在大草原上畅游。这样，有利于植物神经协

调，从而摆脱困境，顺利迎考。 考场经验谈 考试时突然心慌怎么办？可先不必急于答题，而做几遍深呼吸来强行调整心率，迫使血液循环趋于稳定正常；或者微闭一下双眼，放松、稳定情绪。考试时心里发急怎么办？在确保正确性的前提下，再尽量加速度。考试时遇到自己不会的题怎么办？首先应分析自己不会做的大致原因：是因为自己忘了有关的知识呢？还是题目的条件过于隐蔽，自己难于发现呢？如果是由于自己想不起来某部分知识了，则可通过一些联想手段来帮助自己回忆；如果题目的条件隐藏过深，你又可以通过画图的方式，让其“原形毕露”。倘若经过一番努力仍无成效的话，进行自我安慰：“它对大家都是难题。”考试时间不多时仍有许多题目没做怎么办？一定要有个合理的目标和合理的决策。合理的目标是在保证一定正确率的情况下，能做多少算多少。合理的决策是此时选择所做的题目，应该是自己比较有把握的和分值较高的，当然还要考虑所要花费的时间和精力，把三者综合平衡之后再做出一个明智的选择方案。 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