

七招赶走考试焦虑调好心态面对高考 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__E4_B8_83_E6_8B_9B_E8_B5_B6_E8_c65_177360.htm 随着大考的临近，不少考生会出现以下症状：对考试产生害怕、忧虑、不安等情绪，对考试结果缺乏信心，精神处于高度紧张状态，有时还伴有头痛、失眠、食欲不振、脾气暴躁、焦躁不安、注意力不集中、头脑发木等反应，甚至对考试产生严重的恐惧感。这就是我们常说的“考前焦虑”。心理学研究表明，考前适度的焦虑有助于发挥考生的心理潜能，但过度的焦虑则会抑制大脑，不利于考生复习的临场发挥。因此，应该如何调整考前心理状态，是所有考生和家长普遍重视的问题。在此我们对考生提出如下建议：

客观估计正确定位 考生对自己的应试能力须有正确、客观的估计，从实际出发，确定适当的考试目标和期望值，给自己一个正确的定位，切忌好高骛远和与人攀比。

优化情绪增强自信 考生考前会遇到很多压力和挫折，情绪出现波动是正常的，但考生要有意识地加以控制，并及时调整，尽量使自己处于心平气和、情绪饱满的状态。通常的做法是通过积极的自我想象，体验过去的成功经验，以唤起自己的良好情绪，同时要学会放松，在出现紧张情绪时，采取深呼吸的方法慢慢呼气、吸气，同时放松全身肌肉。持续做3~5分钟的练习，也能缓解紧张情绪。考生可以在临考前，特别是在最后几天，每天默念几遍“我一定能考好”、“我一定能成功”等具有积极自我暗示作用的话语，来增强自信心。另外，考前几天，为了保持状态，每天还要做适量的练习，但不要再做难题了，做难题有时会挫伤自己的

自信心。注重过程淡化结果引起考生紧张的一个重要原因是诸如考不好不能进重点高中、没法向父母交待等无端的担忧，这种担忧不仅于事无补，反而影响了平时的复习和临场的发挥。因此，在临近考试时，考生要做到过程和结果的分离，即考生只要注重平时的复习，努力提高自身知识水平就行了，至于考试结果则不要过多地考虑，不断提醒自己“只要自己尽力就行了”。认真复习合理安排扎实的基础知识是取得好成绩的保证。因此，考生考前要制订一套系统全面的复习计划，合理安排学习时间。在自己相对薄弱的科目上安排时间多一点，在自己强项的功课上安排时间少一点。考前每天都要做一定的练习，但强度不要太大，主要是为了保持状态。习惯于开夜车的同学，应从考前一周开始，将晚上睡眠和早晨起床时间慢慢提前，每天提前约半小时，以使大脑的兴奋点与中考时间同步，即在上午9~1点，下午2~5点达到最佳的情绪状态。

科学用脑注重效率 许多考生考前复习可谓分秒必争，规定自己每天必须学习多长时间，大搞“时间战”、“题海战”，这样往往使大脑处于持续的紧张状态，反而不利于所学知识的系统化、条理化。因此，考生在复习时要集中精力，注重效率，讲究方法，在大脑疲劳时要及时休息、及时调整。

睡眠充足劳逸结合 考试前夕的休息十分重要，切莫以牺牲睡眠时间去复习，这是得不偿失的，但也不要过分注重睡眠的重要性，万一考生晚上睡得不好，要以平常心对待，顺其自然，不去多想，更不要轻易服用安眠类药物。另外，在学习之余，可进行其它活动加以调节，做到劳逸结合。可以做适当的体育活动，如散步、慢跑等。也可以听听节奏舒缓的轻音乐，这都有助于缓解紧张的情绪。做好准

备从容上场 考生考前最好自己准备考试所需的文具、证件，还要根据天气情况，准备好伞和雨具等。在考试前一天到考场了解一下情况，熟悉熟悉环境，并对从住处到考场的行车线路和所需时间做些调查，做到心中有数。 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