

招警考试心理素质训练：克服焦虑篇（一）认识焦虑 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/183/2021\\_2022\\_\\_E6\\_8B\\_9B\\_E8\\_AD\\_A6\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_c24\\_183018.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/183/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_183018.htm)

（一）认识焦虑 我们常常可以看到这样的情形：刚刚走出考场的人，忽然顿足捶胸，一幅悔恨莫及的表情，嘴里不停的嘟囔：“真是倒霉透了，怎么考试的时候我一点也想不起来，现在我却全部都记得清清楚楚”。不要以为这是在自我掩饰，千真万确是这么回事。这就是焦虑的缘故。那么什么是焦虑呢？我们可以这样进行描述：焦虑是当一个人意识到自己的完美状况正处在危险或受到威胁时所产生的的一种强烈的情绪反应。这里所说的完美状况包括很多方面，有生理上的健康、身体上的安全、心理上的宁静、事业上的成功、自尊的维护；还有为他人安危的担心，比如父母因为儿女的迟迟不归而忧心忡忡。紧张是程度较轻的焦虑，恐惧则是程度较严重的焦虑。作为一种心理状态，焦虑在生理、行为方面有一系列的特征。焦虑在生理方面的表现有：肌肉僵硬，头晕、发木，全身或局部疼痛，呼吸不畅，心率不齐，口干舌燥，脸红，寒战、手心出汗，食欲减退，失眠。也有的人从生理表现上看不出任何异常，但可以通过他的行为上的变化，看出他的焦虑：说话唐突，语无伦次，表情特殊，脸面痉挛，笨手笨脚，结结巴巴，思绪不清等。焦虑和疼痛一样，虽然人人都希望能免受焦虑的折磨，但是焦虑也有有用的一面。它可以时时提醒我们，使我们随机应变，随时防御所面临的危机。在略有压力下，工作会做得更完善更出色。但这些都是焦虑水平适度的情形下所产生的效果，一旦焦虑过度，就会产生负面效

果。心理学家通过实验证明，焦虑水平和工作效率的关系呈倒U型，也就是说，过低和过高的焦虑水平都不能达到最高的工作效率。但我们一般所说的情况都是焦虑水平过高，因此学习一些控制焦虑的技巧也是非常必要的。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](http://www.100test.com)