

高考心理咨询：考场遭遇紧张怎么办 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/204/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_BF_83_E7_c65_204760.htm

杨老师：您好！我是一名理科生。作为一个理科生，我深知做题的重要性，但是有的时候思维闭塞，一个非常简单的习题我会很长时间都做不出来。做不出来心里就会很难受，接着去做别科目的题，可是也会很难做出来，弄得一晚上学习效率都不高。自己也不知道怎样调节，最让我难过的是每次数学考试，一坐在考场上心里就会很紧张，嘴里不停的冒口水，一张卷子总是写不完。我都快烦死了，请老师帮帮我。一个快要狠死自己的学生。（07/1/10）

这位同学：您好！过了好长时间才给您回信，十分抱歉。这是因为学校事务以及工作方面的诸多事情让我很难有时间坐下来给您回信，再加上前一段时间电路出了一点问题，两周多时间电脑屏幕发颤而不能让我及时处理信件，所以直到今日才有时间给您回信，望您海涵。您说“有的时候思维闭塞，一个非常简单的习题我会很长时间都做不出来。做不出来心里就会很难受，接着去做别的科目的题，可是也会很难做出来，弄得一晚上学习效率都不高”。既然您挖空心思做不出题目，那么您是否考虑过先去放松一下大脑，调整一下心绪。比如，看幽默、听音乐、做操、打拳、散步、冲一个热水澡等，充分把自己负面的情绪转移，通过注意力的分散打到消除或借缓步两清学的目的。其次，找点自己喜欢的事做。喜欢什么就做什么，随心所欲只要自己喜欢就行。当您全身心地投入在自己最喜欢的事情之上时，“心里难受，情绪低落”的情形自然就会从您的身上悄无声

息的溜走，如画画、制作工艺品、跳迪斯科等。第三，相信并运用自己的能力，相信自己可以控制生活、改变生活，并能够掌握自己的命运。相信自己可以控制自我、改造自我，并掌握自己的发展道路。第四，寻求支持。当遇到问题时，多方寻求别人的意见、寻求支持的力量，抑或寻求情感上的慰藉，以减轻心理压力和情绪困扰，让自己的心理压力和情绪困扰得到纾解与调整，或者得以宣泄，进而达到调适自我、克服困扰的目的。第五，积极的自我暗示。要看到自己积极的方面，经常用积极的内部语言对自己进行自我评价（比如，像一些短的肯定的句子去应付您的负面想法，像“我很有能力”、“我学习愉快”、“我的学习就像玩耍一样轻松”之类，或集中精力应付生活中其他方面的困扰，如“我很健康”、“我精力充沛”等），只要您每天好几次，花几分钟在内心反复诵读这些肯定句，边读边想向这些如何才能成功，或也可以想象它已经成为您生活中的一部分了，正在看着自己改变，那么用不了许多时间就会在您身上出现您想象的结果。另外您说“最让我难过的是每次数学考试，一坐在考场上心里就会很紧张，嘴里不停的冒口水，一张卷子总是写不完。”其实您的这种情况，在考试的时候每个人都会或轻或重有所表现。为了能有效地克服您的这种表现，希望您能做到以下几点：

端正思想认识。现代心理学十分重视人的认识对情绪和行为的影响。心理学家指出，人的认识直接影响情绪，错误的或不现实的认识（观念）会导致异常的情绪反应，进而产生各种躯体的和心理的症状。如果矫正了这类认识，就能改善情绪反应并消除症状。因此，为了克服考试前焦虑不安和考试“怯场”现象，首先必须端正思想认识

。您应该认识到，考试的目的在于检查学习效果和教师的教学效果，同时也是录取学生的一种手段，高考和平常的考试也差不多，只有过在考试纪律，阅卷评分等方面稍微严格一点而已。退一步想，即使不考取，也没有什么了不起，因为“榜上无名，脚下有路”、“条条大路通罗马”嘛！况且，考试本身带有很大的机遇性，不能光以考试成绩来衡量自己的水平，大不了还可以再复习一年嘛！矫正认识不能仅仅把道理停留在对字面的理解上，而是应该将它们真正接受，变成自己的思想内容，并在考前准备和临场考试中自觉地贯彻，才能收到明显的抑制紧张的效果。

调整竞技状态。良好的竞技状态对运动员临场创造好的运动成绩很重要，对考生来说，也是如此。生活中我们常常看到有的考生在临考前拼命“开夜车”，睡眠不足，又缺乏体育锻炼和文娱活动。大脑由于缺乏氧气供应而导致终日昏昏沉沉，复习效率很低；有的考生不懂得交替复习的重要性，长期只啃一门功课，这种单调的刺激使大脑皮层某一部分长期兴奋而引起保护性抑制，头脑也整天糊里糊涂；还有的考生对考试缺乏信心，个别人甚至感到绝望，这种心理状态使大脑对信息的接受、加工、诸存和提取的能力降低。研究记忆的心理学家指出，对自己的记忆缺乏信心，也是引起记忆力下降的原因，而绝望情绪则更使人的体力、智力水平大为降低。为了克服考前焦虑和考试“怯场”，类似于上述不良的竞技状态，是应该尽量避免的。

掌握考试方法。考生即使在考前作了充分的准备，在考试时遇到棘手的难题也在所难免。有些缺乏考试经验的学生，碰到难题后立刻紧张起来，有的人还一味在难题前苦苦思索。这不仅浪费了许多宝贵的时间，而且连后面那

些自己会答的题目也来有及做了。一般来说，拿到试卷后，应先大致浏览一下全卷，将自己认为可以做出的题目前标上记号，在正式答卷时应先易后难，以逐步增加喜悦和信心，与此同时，学会遇到难题进行适当的自我安慰也很重要。例如，倘若这道题目自己作不下来，就可以想象别人也未必能做得出来。这样一想，也可能驱散原已汇集拢来的心理压力了。即使碰到“失忆”现象，也不要转不过弯来。要相信“失忆”是暂时的，可跳过去先做其它的题目。待别的题目都做好后，心理有“底”了，紧张情绪就会得到缓解，大脑皮层的抑制就可能得以解除，这样来再做这道题目时，失去的记忆也就可能会复苏了。总之，为了能有效地克服怯场现象，诸如此类的考试技巧都应该掌握。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