

咨询手记：如何克服焦虑从容面对中考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/205/2021_2022__E5_92_A8_E8_AF_A2_E6_89_8B_E8_c64_205414.htm

王老师：您好！我平时成绩不错，但一到考试，特别是较大的考试，就紧张、不安。现在中考渐近，父母期待我能考上县一中，为了让我安静地学习和休息，电视都不看了，班主任老师也鼓励我“一定要考出优异成绩，为学校争光”，面对父母、老师的期待与信任，我越来越紧张和担心了，要是我考不好……我现在心里很烦，吃不下、睡不着，再也无法像以前那样集中精力听课复习了。老师，我该怎么办？

小明小明同学：你好！绝大多数同学在考试前(特别是大考前)都有些紧张，适度的紧张和担心是正常的心理反应，有利于学业水平的发挥。但从你的情况来看，属于过度的“考试焦虑”，长此以往会影响考试时实际水平的正常发挥，也会影响自己的身心健康。要解除紧张心理，保持最佳的应考心理状态，应从以下几个方面作好准备：以平常心对待中考。考试其实只是高一级学校选拔学生的主要手段，并不是像有人以为的那样，是学习和人生发展的一次赌注，它只不过是对自己的才能和所学知识的展示和检验。因此，要脱离自我的小圈子，学会从大的背景下去思考自己的前程和命运。人生的道路千万条，条条道路罗马。考上了，争取到了深造的机会，要加倍努力学习知识，为将来的发展打下坚实的基础；考不上，勇敢地面对现实，况且社会上一样也有很多学习的机会可以充实自己。注意平时积累。学习在于努力，成功在于积累。好多同学平时不努力，知识掌握不牢固、不系统。考试前临时抱佛脚，

肯定心里没底。这样考试的时候就容易紧张、焦虑。所以，平时要努力学习，及时复习，对所学知识和技能做到真正理解和整体把握，考试时才能得心应手。俗话说，“艺高人胆大”，“手中有粮，心中不慌”，就是这个道理。养精蓄锐，保持旺盛精力。临近考试，有不少同学临时突击复习功课，直到考试前一天还在开夜车。由于睡眠不足，大脑处于极度疲劳状态，思维活动机能减退，考试时难免昏昏沉沉，发挥不出应有水平。建议最好在考试前休息三四天，适当参加体力劳动、体育锻炼，保证充足的睡眠。这样，才会头脑清醒，精力充沛，在考试时才能发挥出正常水平甚至超水平发挥。讲究考试方法。第一，要熟悉考试环境，熟悉的环境往往有利于启发思维。因此，有必要提前到达考场，以便熟悉环境，安定情绪。第二，拿到试卷后，最好先浏览全卷试题，做到心中有数。答题时，遵循由易到难的顺序。先做会的能给你带来成功的喜悦，从而使你的大脑皮质处于良好的兴奋状态，有利于发挥最佳的应考水平。第三，许多同学有考后对答案的习惯，这样会给以后各科的考试带来不良影响。因为在一般情况下不可能每个题目都做得正确，一旦发现错误会增加心理负担。不论考得如何，考完后都不用管它，应集中精力应付下一科的考试，争取把下一科考好。提高自我控制能力。具体可采用一些自我心理训练的方法。如：把紧张的场面的想象成轻松的场面；把失败的情景转变为成功的情景；把陌生的环境设想为熟悉的环境。还可以通过运动、锻炼、听音乐的方法缓解心理压力，也可以向家长、老师倾诉自己对考试的想法和烦恼，从而使心理压力得到释放。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

