

自考要调整好心态轻松上考场 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/214/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E8_A6_81_E8_c67_214341.htm 今天开始就进入4月自考了。每到考试，有些考生就会感到不安、紧张，甚至恐慌、焦虑。考试紧张会影响知识、能力的正常发挥。考前的这些负面情绪并非天生就有，是日常实践中习得的一种经验，所以为了在考试时发挥最佳状态，考生要注意调整好心态，轻松上考场。首先，要学会恰当定位和适度期望。要客观分析自己学习的基本状况，对考试结果有一个适度的期望，不要目标太高，以免明知难以达到而感到不安。其次，要能够制定计划和专注复习。考试前有一个复习期，考生可根据自己的实际情况制定复习计划，有张有弛，有条不紊地按计划执行，就能够缓解考试紧张。认真复习可能会使考试取得意想不到的好结果。再次，要有效调整情绪和放松心态。考生可尝试从以下几方面调整心态：调整认知。考生对考试的紧张程度取决于考生是否对考试有正确的认知。考生应当判断，考试到底是對自己学习的阶段性检验还是决定一生的事情？如果考不好，是不是会发生不可扭转的严重后果？既然没有那么严重，考生就不必过分恐慌。放松训练。当有紧张情绪产生时，可进行思想放松，闭上眼睛，静下心来，进行深呼吸，把注意力集中在如何深呼吸上，排除其他想法。情景想象。将让自己考试紧张的所有情景清晰地描述出来，并把它们按最不紧张到最紧张逐一排序，然后在身体放松的情况下先对这些不紧张的情景进行想象，把围绕这个情景可能发生的所有最坏的情况在头脑中描绘出来，让自己去感受。直

到想起这个紧张情景不再紧张为止。这是心理学里一种系统脱敏疗法的实际应用。此外，考试前的休息也非常重要，要劳逸结合，注意运动。“平时基本功，考试放轻松”，希望考生能充分利用以上几点心理调节的方法，调整好考前和考场上的心态，以最佳的状态考试，取得好成绩。