

考前减压法：用肌肉紧张缓减心理紧张-公务员考试 PDF转换
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/23/2021_2022__E8_80_83_E5_89_8D_E5_87_8F_E5_c26_23849.htm 当考试已进入最后的倒计时，一些学生和家长不同程度地出现了焦虑、烦躁、忧郁等症状。由郑灿皓博士主持的“考生精神健康和考试执行能力的关联性”的研究课题，对考前可能因成绩产生直接影响的各种因素，如忧郁、不安、压力、注意力、时间管理及学习成绩关联性所做的调查，表明考试成绩同考前紧张程度及压力有关，而精神科的介入对学习成绩的提高有一定的帮助。郑灿皓博士介绍说，他之所以选择了现在的工作，是一直在想怎么才能提高学习成绩，因为他小时成绩也不是很好，为此很苦恼。而韩国学生和中国学生一样，在重大考试前都会感到紧张不安。中学二年级时的一次考试中，他紧张得都晕了过去，被老师送到医院。所以考前紧张每一位同学都会有的，只是程度不同而已，部分同学是进入考场时会紧张，但慢慢就不紧张了；而严重的就会像他那样昏过去。无论同学们考试前的复习过程做得多么好，在进入考场后都会出现不安的现象，只是程度不同，这是郑博士研究后得出的结果。同学们有时也会有这种感觉，感觉自己考试应该能获得90分，实际考下来只有70~80分，这是为什么呢？实际上就是考试时的不安引起的。韩国的大韩神经精神中医学会曾经对即将参加考试的500名学生做过一个测试。测试分两种，一种是让学生主观判断自己考试时的不安，一种是通过心电图测试学生考试时是否存在紧张，测试的结果有20%的学生会发生因为考试不安而成绩降低的现象，其中有2%的学生处于严

重紧张状态，成绩的平均降幅达到9分。对于参加中高考的学生来说，这9分的差距是很大的。紧张并不是完全的不好，成绩和紧张度之间的关系就像一个曲线图，在一定程度上，适当的紧张会让成绩提高，但是这是有个临界点的，超过这个临界点成绩就会随着紧张度的上升而下降，此时就很难取得理想的成绩。从医学角度来看紧张是怎么一回事呢？同学们在面临考试时感觉紧张，常表现为手心出汗、眼前发黑、大脑一片空白。这是因为在紧张状态下会从交感神经中分泌出一种液体，这种液体适度地分泌可以促进应考状态，但是分泌过多就会影响到记忆，就会觉得脑子里一片空白。因此说一定程度上的紧张能让我们取得好成绩，但是过度的紧张就会影响发挥。因此克服紧张感是很重要的。考试紧张感比较容易出现在性格尖锐或者内向的同学身上，女同学比男同学的比例更高；家长、老师或者自己对于目标要求过高的同学，也容易出现紧张。如何克服紧张呢？最重要的是心理状态，对此郑博士建议同学们在考前这样想：考试的内容都是我学过的，对自己要有信心。郑博士还介绍了一个解决心理紧张的小技巧渐进式紧张缓减法，从头到脚地放松，这个方法可以在各种场合适用。先从眉毛开始。下巴保持不动，眼睛看着天花板，此时眉头就会皱起来，使点劲，心里默念1、2、3、4、5，然后放松，眼睛再往下看，以此反复。使劲闭上眼睛，心里也是默念1、2、3、4、5，然后再睁开眼放松，睁开眼后感觉眼前有星闪烁才表明使的劲足够。低头，将下巴尽量向胸口方向靠，这时要感觉脖子周围的肌肉在用力才对。双手交叉握紧，手臂尽量靠拢，向后伸，有挺胸的感觉。手握成拳，手臂弯曲向自己方向用力弯曲。

吸气，屏住呼吸，感觉腹部很硬的感觉，心里数1、2、3、4、5，然后再放松。 双腿并拢伸直，脚面向前绷直。 双腿并拢，脚跟点地，将脚掌尽力向后绷直。 采用这套渐进式紧张缓减方法，是将全身先紧张起来，然后再放松，利用身体紧张后的放松，起到更好地缓减心理紧张的作用。在考场上不用完全采用以上所有的缓减法，可以选择自己能感受到但是别人却发觉不了的缓减法。 另外一个克服考试紧张的方法比较简单，但效果是一样的。当考试感到紧张时，二氧化碳排量会增加，使呼吸急促，此时只需要用双手围住鼻子进行呼吸，可以减缓紧张。 如果通过上述方法还是不能克服心理紧张，这时需要寻求心理医生的帮助，借助现代化仪器来缓减紧张感。 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