

临考心理紧张 专家对症下药-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__E4_B8_B4_E8_80_83_E5_BF_83_E7_c26_23852.htm 面试临战，许多考生和家长们的心理压力也越来越大。对此，北京大学精神卫生研究所主治医师漆红为考生和家长们“对症下药”。漆红分析，学生临考的紧张多数表现为焦虑抑郁，主要是焦虑，这其中又分两种情况：一是担忧，担心自己的考试成绩，害怕自己没有准备充分，担心前途，担心他人的评价，担心家庭的压力，自信心缺乏。二是焦虑，分为主观焦虑和躯体焦虑两种。主观焦虑多表现为不安、紧张和害怕；躯体焦虑表现为身体不舒服，如手抖、没有食欲、恶心呕吐、腿软、口干、憋气、想上厕所等等。如果这些症状持续好几天，会有失眠的反应，再严重的会出现情绪易激动、爱发脾气、与家人和同学处于敌对状态等现象。漆红说，如果还伴有别的症状，如反复检查，反复思虑，在某种程度上说，就是一种强迫症。一些家长表现出同样的焦虑症状。漆红建议，治疗要首先从认知上开始，改变观念。家长要多给孩子以鼓励，比如学生主观上认定“我肯定不行”，家长就要告诉学生“你准备得很好”。还有一种是行为的治疗。漆红认为放松训练非常重要：深呼吸，让全身的肌肉紧张起来，然后放松，让紧张和放松交替，可缓解症状；或者冥想，找个舒服的地方躺下来，想像大海、森林、蓝天；或者听听舒缓的音乐。但是漆红强调，所有的方法都是因人而异的。她更详细地解释道：如果考生在考试头一天晚上睡不着觉，程度不严重，可以喝杯牛奶，洗热水澡，不要看紧张、刺激的电视或书籍，不要

多说话，可以数数；程度严重的失眠，可以吃少量的短效安定药，如舒乐安定，有效时间4个小时左右，不会影响第二天的考试。但从没吃过“安定”的同学，最好不要吃药。如果考生吃不下饭，可以吃一些清淡的流食、半流食，比如粥、汤，或者喝些果汁，以保证体力和营养；出现脱水症状，建议去医院输液。如果有手抖的症状，可以两手握紧拳头，放松，再握紧；或者转移注意力，比如翻看一些休闲类的书籍。感觉腿软就坐下来，平静一下情绪；憋气的话，就做深呼吸。漆红说，如果这些方法都不管用，情况实在严重，应立刻去医院看心理医生。漆红强调，有些考试焦虑是正常存在的。多数人在做事的时候都会紧张，不紧张是不正常的。建议家长还是少关注一些孩子，不要在临考前一天，一会儿给孩子送杯水，一会儿给送点水果；要让学生干自己的事情，顺其自然。面试能否成功，是从前的积累，而最重要的是自然地让考生接受考试这种状态。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