

对付高考怯场五种方案 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/232/2021_2022__E5_AF_B9_E4_BB_98_E9_AB_98_E8_c65_232495.htm 一、做好应试前的

的物质准备 应试前的准备工作如何，对临场时考生的情绪，对考生能力的发挥都有重要作用。包括带好两证（《准考证》、《健康状况登记卡》），带好所需的文具，熟悉到达考场的路线，做好交通、乘车方面的准备等。一旦发生意外，要及时求助于监考老师或警察。

二、积极的自我暗示 要树立一种信念，即“我一定能考好”，这种积极的自我心理暗示会使人充满信心，增强克服困难的勇气。可以根据自己怯场的原因与情况，心里默念一些词句。例如“能考好，能考好，能考好”等，反复默念，可以使自己情绪稳定，提高信心，对消除紧张不安的情绪有一定的帮助。

三、愉快的想象 当感到紧张时，可以闭上眼睛，默默地回想自己曾经愉快过的情景，自己以前某次十分顺利而轻松地通过考试的情形，回想得越逼真越好，然后不断地在心中告诫自己，这次考试我也一定会那样轻松而顺利的通过。这决不是盲目的不现实的乐观，而是一种积极的自我期待，这种积极的自我期待有助于减轻焦虑，使人心情舒畅，注意力集中，思维敏捷。

四、闭目休息 出现怯场现象时，可暂且停止答卷，先闭目休息一小会儿，排除掉心中杂念，再继续做题。

五、深呼吸 放下笔，双手平放在双腿上，做深呼吸3次至10次。吸气要长但不要急，呼气要慢。做几次深呼吸对缓和心理紧张会有一定帮助。

重症怯场四大处理方法 一、立即停止答卷，学会放松，轻者3~5分钟会自然恢复 闭目养神一会儿，排除心

中的任何杂念，让大脑做短暂的休息，或闭目做深呼吸3~9次，然后尽量使自己有一种轻松舒适之感。自己可以想象血液从头到脚在缓缓下行，头部紊乱局面逐步控制，从上至下全身完全放松，能很快恢复正常状态。

二、调整心态，平静接受现实 保持冷静，不要为这种感受而过度担心，不久它可能就自动消失。因为焦虑的急性发作一般不会持续多长时间，全身发紧的状态一般几分钟后很快就会过去；但假如你过分为这种体验而担忧，反而会加重这种体验，致使症状越来越重。

三、补充能量或适当吸氧 如感到眩晕，脸色苍白，可喝点糖水或牛奶，补充能量；或可在监考人员的帮助下，选择适当的场所吸氧，或头低脚高仰卧几分钟，以保证大脑足够供血供氧。

四、密切注意生命体征的变化 若上述办法均不奏效，可在监考人员的陪护下请医生紧急处理，要密切注视考生的心率、血压、呼吸等生命体征，给予适当安定等镇静药物，待这些症状缓解后再考虑是否继续答卷。

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