

小提示：考前适度紧张促进考研复习 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/390/2021_2022__E5_B0_8F_E6_8F_90_E7_A4_BA_EF_c73_390587.htm 每位即将走上考场的考生都会受到考前焦虑的不同程度的干扰。有的干扰微乎其微，有的干扰却很严重，甚至会妨碍考试的正常发挥。笔者认为，并非所有的焦虑都对复习有害，考生在复习中让自己适度紧张可以促进复习。有专家认为，焦虑是一种复合性情绪状态，包括焦虑反应、过度焦虑和焦虑症等3个由轻到重的层次。过度焦虑和焦虑症会对考生产生副作用，但如果一点都不焦虑，就会消极对待复习。有的考生离考期越近对复习越抵触，经常找理由逃避复习。如有时身体有些不舒服，就睡一天，什么都不做；有时其他同学出去玩，也禁不住诱惑跟着一起去。他们心里也着急，但只要一翻开书就坐不住，静不下心来。这种现象是考生缺乏适度的紧张情绪所造成的，不利于复习。事实上，绝大多数考生在临考前都有一定程度的紧张，这属于焦虑反应，是正常现象。适度紧张可以维持考生的兴奋性，增强学习的积极性和自觉性，提高注意力和反应速度等。在考试及其备考过程中，维持一定程度的紧张是有必要的。有研究表明，情绪紧张和学习成绩呈“倒U形曲线”，即焦虑水平过低、动机过弱不能激起学习的积极性，学习效率在一定范围内随着焦虑的增强而提高。但是，考生让自己情绪紧张要适度，否则将变成高度焦虑和紧张，反而会降低学习效率。（北京考试报 陈霄飞）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