

怎样调节迎考复习时的烦躁情绪 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/453/2021_2022__E6_80_8E_E6_A0_B7_E8_B0_83_E8_c64_453790.htm

复习时的烦躁情绪作为迎接考试而进行复习，是每个学生经常的生活体验。有的学生由于复习时安排得当，心理稳定，情绪较好，所以复习扎实周到，考试时考出水平，获得好成绩。也有的同学则相反，由于心理不稳定，情绪烦躁，影响和干扰复习，也影响了考试水平的发挥和成绩的提高。所以，调节好迎考复习时的烦躁情绪是学生搞好复习考试的重要一环，决不能等闲视之。

1、要搞清烦躁情绪产生的根源是什么造成情绪烦躁的原因是多方面的，有的是因为害怕考试，一碰到复习迎考就心情紧张，紧张之下就产生烦躁；有的是由于复习没能计划，一会儿弄弄语文，一会儿读读外语，一会儿做数学，混乱的复习导致心中不忠实造成烦躁；有的是由于复习疲劳过度，缺乏必要的休息和睡眠，身体过分疲劳，引起烦躁情绪，也有的是由于平时不认真学习，复习时碰到的问题一大堆，学习状况不佳与想考一个好成绩之间的矛盾致使心理烦躁不安……。只有弄清造成自己烦躁情绪的确切原因后，才能有的放矢地进行调节。

2、对症下药地自我调节针对造成烦躁情绪的原因，可从下列方面进行调节。（1）正确认识和对待考试考试在平时是一种检验自己学习情况的手段。通过考试可以了解自己掌握知识的情况，以便对知识的缺陷及时补上。在升学考试时，考试又是一种选拔人才的手段。通过考试将优秀人才选拔到高级学校或重点中学进一步深造。了解了考试的性质，就应该正确对待它。害怕考试只会给自己

心理增加压力，影响复习，甚至造成怯场，越怕越考不好。与其这样，还不如不要害怕，泰然处之。（2）认真制订复习计划井井有条的复习，自然比“脚踏西瓜皮滑到哪里是哪里”式的无计划复习来得扎实。扎实的复习就会使人胸有成竹，减少烦躁情绪。（3）注意休息，避免疲劳过度复习过度，造成重量和心理的过度裕均会影响复习和考试的效果，不宜提倡。复习时的有张有弛，劳逸结合是避免心理烦躁、提高复习效率的良方。（4）抓紧平时的学习平时认真复习，基础扎实，是取得好成绩关键。有了平时的扎实基础，复习时碰到的问题就会大大减少，使复习工作顺利进行。那种矛盾心理就会减轻，烦躁情绪也会随之减少。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