

如何克服公务员考试的考前过度焦虑情绪 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/459/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E5_85_8B_E6_c24_459367.htm 临近竞争激烈的国家公务员考试，有很多同学心中存在种种担心，开始出现了过度的考前焦虑。例如，学习备考中总是莫名的充满恐惧，大脑过度兴奋的同时心里乱糟糟的却不知道学什么好，或者突然对已有的备考充满了怀疑，觉得没有任何信心去面对即将来临的考试。也有很大一部分同学，总担心自己的心理素质不好，觉得第一次参加公务员考试，给自己很高的期望，但同时又因为心里缺少十足的把握，因而处于一种不安的烦躁中。拥有良好的心理状态是每个考生的迫切需要。当你拥有良好的心理状态时，你就拥有一种较稳定积极的情绪和自信、愉快的感觉。根据临床心理辅导实践的经历，有利于临场考试的心理状态可以概括为：自信、轻松、愉悦或适度的焦虑、注意力集中、精力充沛等。需要特别说明的是：适度的焦虑和紧张对集中注意力，提高效率，发挥技能有非常大的积极作用。尤其对于时间非常紧张的行政职业能力考试，适度的焦虑状态更是必需的。但是，过度的焦虑则会导致一系列的生理反应和情绪反应，如：心跳加快、呼吸急促、手掌冒汗，心烦气躁、情绪不稳等，临考时会造成思路狭窄、注意力分散、记忆力减退，严重的还会出现大脑一片空白等现象。

一、考前为什么会出现过度紧张和焦虑 简单的说，考前出现过度紧张和焦虑,其心理根源在于个人对未发生的事的一种可能结果的预期或假设进而出现心理矛盾和困惑，自信心降低。这种预期或假设往往以语言、图像的形式在内心快速

呈现。仔细反省，就会难察觉到，最终你体验到的是对假设或预期的一种应激反应过度焦虑。比如，“这次考试觉得这是我的未来，万一我考糟了怎么办？”然后大脑中出现失败后别人的指责以及自己的生活学习状况的低下；“当我考试中遇到难题不会时，大脑中又会呈现以前考试失败的情景，情绪马上低落。”从根本上说，考前心理的过度焦虑状态主要是有消极的心理暗示引起的。积极的心理暗示，进而产生对你有利的情绪；消极不利的心理暗示，进而产生不利的情绪。在考试中，突然的、持久的高强度的脑力活动也会导致一种绝对的焦虑，如果严重化，也会导致情绪浮躁、思维反应迟钝、甚至大脑空白，尤其是在行政能力考试中的数学与逻辑的时候，有的同学称其“大脑突然短路”。

二、如何克服考前、考中的过度焦虑

1. 考前过度焦虑的克服方法

考生突然进入考场，容易出现暂时性的过度焦虑紧张，情绪浮躁无法控制的情形。这种状态对正常的考试发挥是一个巨大的障碍。根据临床心理咨询的经验，一般以下几种方法可以较好地针对考前过度的焦虑心理进行调解。

(1) 记住某个轻松地感觉，在大脑过分焦虑的情况下通过大脑的唤起消除过度焦虑。平时的训练时候，回想自己某个让自己感到最安静、轻松、愉悦生活状态或者在听某个自己最喜欢的轻音乐；或者是在白色的沙滩上晒太阳的感觉。然后，在不同的时间、地点适时训练自己对这个情景唤起，借这种情景的唤起让自己的情绪达到一种安静、愉悦的状态。

(2) 借用无意识书写来吸引自己的注意力，从而消除过分的焦虑。前面说过，考前出现过度紧张和焦虑，其心理根源在于个人对未发生的事的一种可能结果的预期或假设进而出现心理矛盾和困

惑，自信心降低。这种预期或假设往往以语言、图像的形式在内心快速呈现而难以自拔，并不断的给予自己心理暗示，从而导致考前焦虑。如果焦虑情绪相对比较严重，就要借助这种外力影响来调整自己的情绪了。首先准备一张白纸，当过度焦虑情绪无法消除的时候，半闭双眼，用笔轻轻的在白纸上一行一行的随意进行一些无规则的、连续的、类似文字的书写。书写的时候，克制自己什么也不要想，要完全的随性而为。写完一行，不要停止，另起一行不间断地书写。一般来说，大约1分钟就能分散已有的引起焦虑的考试预期结果情形的注意力，从而让情绪稳定下来，达到一种比较平静的状态。因为无意识的书写的符号本身没有意义，故而不会引起新的刺激和想象，所以此时大脑处于一种强制的休息状态，对即将来临的紧张考试，有很大的好处。（3）镇定按摩。当焦虑情绪很严重时，比如坐立不宁、手心出汗、小便频繁、胃部难受等一些反映到生理上的精神紧张的状态时，可以借鉴一下对有镇定安神的穴道进行按摩的方法来缓解症状、调节情绪。考生可以用右手大拇指轻轻按摩内关穴，按摩时要轻轻地、有节奏地顺时针进行，1-3分钟效果最佳。中医上，内关穴属心包经，位于腕横纹上两寸，在掌长肌腱和挠侧屈腕肌腱之间。内关穴有益心安神、宽胸理气镇静作用。手和手腕之间有一个界限，叫做腕横纹。将右手三个手指头并拢，把三个手指头中的无名指，放在左手腕横纹上，这时右手食指和左手手腕交叉点的中点，就是内关穴。为了说明确切位置，可以攥一下拳头，攥完拳头之后，在内关穴上，有两根筋，实际上，内关穴就在两根筋的中间。

2. 如何克服考试中的过分焦虑情绪

在考试进行中，也会突然出现过分

焦虑。如前面所说，突然遇到较难的题目（或难度较大的一类题目，如图形推理），或者突然的、持久的高强度的脑力活动导致的一种绝对的焦虑情绪。如果进一步严重，也会导致暂时性的情绪浮躁、直至大脑空白。由于考试中的焦虑是绝对存在，根据焦虑的成因：如果是因为遇到较难的一类题目，不妨大胆的跳过，然后回头再解决，如果情形比较严重，则需要暂时闭上双眼，尽量去除一切杂念，强制保持大约30秒到1分钟（在考场行这段时间的足以让心理上感觉很长，且足够重新调整大脑）休息状态，然后继续作题磨刀不误砍柴工，耽误的时间，足可以用清新的思路缩短的作题时间来挽回。考试进行过程中，考生的情绪受到考题的刺激，处于一种持续的兴奋状态。最好的考试状态类似一种完全忘我的境界。这种作题的状态，完全可以通过平时的作题训练中练就。尤其对于行政能力考试，备考不仅是一个技巧积累的过程，更是一种做题感觉的寻找、调适的过程。所以，平时注意了对做题状态、做题中的情绪控制，对避免克服考试中的过度焦虑状态有非常大的帮助。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