

专家支招：正确看待公务员考试中的焦虑情绪 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/505/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_94_AF_E6_c26_505840.htm 对于参加公务员考试的学生均存在不同程度的“考试焦虑”，轻者：自感不能集中注意力应答考题，重者：伴有一些躯体症状，如：消化功能紊乱，呼吸、心率加快，多汗，尿频，头痛，失眠。结果是不能进入正常考试状态，严重影响考生真实水平的发挥。其实，考前出现焦虑情绪是正常现象，我们要认识焦虑的两重性：一方面：过度的焦虑会造成大脑“意识范围的狭窄化”，使大脑出现思维迟缓，记忆回忆能力下降。平时完全可以作对的题，此时找不到一点儿思路，甚至陷入高度恐惧，大脑一片空白，无法继续做题。过度焦虑持续时间过长会对身心健康、学习效率、考试成绩均有不良影响。另一方面：一定程度的焦虑情绪可以有效的调整我们的注意力，从而提高记忆效率和思维效率。研究表明，轻度考试焦虑的学生在难度大的考试中成绩最佳。因为有适度焦虑，考生在考场上才特别注意认真审题，迅速安排考试策略，调动记忆储备，抓紧答题。森田理论说“只要你有取得成功的欲望，你就必然会有一定焦虑；反之，你有一定的焦虑，就说明你有取得成功欲望的影子。”谁又能够扫除自己的影子呢？这是人类心理世界的一条自然法则。所以我们应当宽容地接受适度焦虑的出现，不允许自己的情绪波动，不允许有焦虑，就必然会对正常焦虑的出现感到痛苦、不安。这种“对于焦虑的焦虑”反而会激发过度焦虑的产生。百考试题100test收集整理 转贴于：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