

八种方法让高考考生远离“考试焦虑情绪” 高考 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/526/2021\\_2022\\_\\_E5\\_85\\_AB\\_E7\\_A7\\_8D\\_E6\\_96\\_B9\\_E6\\_c65\\_526775.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/526/2021_2022__E5_85_AB_E7_A7_8D_E6_96_B9_E6_c65_526775.htm) 在日常考试中经常会发现，有些平时学习挺好的学生，一逢大型考试(如中考、高考)就屡考屡败；有些学生在初一、初二或高一、高二学得很出色，到了初三、高三却每况愈下，之所以出现这种现象，考试焦虑情绪起了很大作用。考试焦虑情绪是一种常见的、基本的心理体验。而有考试焦虑情绪的学生大部分会感到不同程度的学习困难，记忆力下降，精神难以集中，注意力易于分散，思维似乎停滞。记得很熟的单词怎么也想不起来，面对题目看了多遍，不知是什么意思。生理上则容易疲倦、失眠、多汗、厌食、心跳加速、头脑混乱，甚至引起神经衰弱。高考即将到来，基于考试焦虑情绪有如此多的消极影响，那么怎样让临考学生远离“考试焦虑情绪”呢？以下几种方法广大考生可以试试。

**自我暗示法** 法国大作家大仲马说过：“人生是一串由无数的烦恼组成的念珠，达观的人总是笑着念完这串念珠的。”在我们的生活中到处充满着自我暗示法，例如，清晨你对着镜子梳洗打扮一下，如果看到自己的脸色很好，往往心情舒畅，这就是一种自我暗示。假如你是一位正处于“考试焦虑”的临考中学生，你恰恰听说你的同学通过自我保健，考试焦虑情绪很快消失，你就会想，我也一定会告别“考试焦虑情绪”，做一个真正健康人。

**睡眠消除法** 事实证明，很多临考学生的“考试焦虑”是由于学习过度疲劳、睡眠不足引起的。针对这种情况，广大临考中学生朋友一般不易“夜半挑灯”苦读，要养成中午小睡的习惯。

因为良好的、充足的睡眠可以消除大脑疲劳，换取充沛的精力和清醒的头脑。充足的睡眠是从容应考的前提，也是克服考试焦虑情绪行之有效的办法。运动消除法 学生以脑力活动为主，而适当的运动是消除大脑疲劳的有效方法。广大临考中学生可根据自己的实际情况，散散步、打打球、做做体操。因为运动可以消除一些紧张的化学物质，虽然使肌肉疲劳，但可以放松神经。兴趣消除法 人们在从事自己感兴趣的事情的时候，整个身心都会投入进去，进入一种物我两忘的境界，什么忧愁烦恼都会抛到九霄云外。因此，广大临考中学生在紧张的学习之后，做一些感兴趣的事情，如，唱唱歌、看看报、听听音乐等等，都可以消除疲劳，化解烦恼，远离考试焦虑情绪。情绪宣泄法 情绪宣泄是缓解压力、保持心理平衡的重要手段。众所周知，有些考试焦虑情绪是由于坏情绪的不断积压引起的，如：升学压力使你透不过气来，考试成绩不理想，家长的口罗嗦等等，都可能使心情变化，久而久之，就会出现“考试焦虑情绪”。针对这种情况，可采用以下方法：聊天法，即通过向亲人或朋友，述说自己的积怨，求得他人的理解和同情，让自己的内心得到调整；哭笑法，如果内心憋得难受，又无法与人倾诉，应当找一个适宜的地方，放声大哭或大笑，以宣泄自己内心的不平；书面释放法，可以用写日记或书信的方式，释放自己的苦恼；上网法，有条件、会上网的临考中学生朋友可通过电脑网络与网友交流思想，排遣烦恼。游戏转移法 即通过开展游戏活动，让处于“考试焦虑情绪”的临考中学生参与其中，进入角色，忘记疲劳，转移注意力，释放体内积聚的能量，调整机体的平衡，摆脱内心的烦恼。食疗法 食疗法就是增加身体营养的

方法，临考中学生脑力劳动强度大，能量消耗大，需大量补充营养。因此，必须设法增加适量含蛋白质、脂肪、碳水化合物的食物，同时还要补充大脑所需的维生素、氨基酸以及钙、铁、锌等微量元素。音乐疗法 音乐能影响人的情绪行为和生理机能，不同节奏的音乐能使人放松，使人的生理、心理节律发生良性的变化。如：圣洁、高贵的音乐，可使人净化灵魂、境界开阔；速度较缓的音乐给人以安全感、舒适感；清澈、高雅、透明的古典音乐，可以增进人们的记忆力、注意力；浪漫的音乐，可激起人们恻隐、怜悯之心；流行音乐，可使人感情投入；时尚音乐，可释放心声。总之，考试焦虑情绪是一种比较特殊的心理状态，如果不采取积极有效的办法消除，就可能影响临考学生的考试成绩。采用何种办法来缓解考试焦虑情绪，还得因人而异、因事而异。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](http://www.100test.com)