

如何正确面对自考考前焦虑症自考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/546/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E6_AD_A3_E7_c67_546932.htm 考前焦虑症的克服

步入四月，很多自考生将要走向考场。在这关键的时刻，却有很多人陷入了焦虑当中，我中心经常接到这样的热线：“老师，我真的很担心我考不过，这一门我已经考了三次了，现在临近考试，却怎么也看不进书”“我盯着书本，心却一阵阵地慌乱，我该怎么办”……问题虽然各有不同，但其表现通常为尽管感觉复习的任务十分繁重，生内心也感到时间的紧迫，但在行动上却怎么也紧张不起来，不能静下心来认真地复习。因此他们内心十分烦躁不安，对时间的白白流失非常懊悔，并对自己的这种状况百思不得其解。这实际上是考前的一种焦虑反映。克服考前焦虑症，应注意以下几点：运用自我开放来宣泄紧张不安。当自己感到焦虑时，首先要查明自己担忧的具体问题，可找自己的亲朋好友倾诉一番或借助其它可行的方式来加以宣泄。事实证明，把自己的担忧与不安讲述出来可以降低自我的焦虑感，并容易对问题进行客观冷静的分析，还可求得倾诉对象的一些帮助。把自己的注意焦点放在如何获取成功上。有考前焦虑的考生，总爱把自己的思想集中在自己会不会失败、失败后又如何如何的想象里，这样越想越担心，越想越无法安心学习。因此，笔者劝考生们不妨这样多想想：获取考试的成功需要什么条件？自己怎样才能创造这样的条件？我的优势是什么？怎样才能发挥出来？这样一想，就会越想越有信心，有利于把自身的各种因素调整到最佳状态。讲究生活的规律性和丰富性。不

能因为将要有重大考试的来临，就打乱了自己的生活节奏和按排，生活仍要有条有理，有张有弛。让生活的丰富多采来消除由于学习的紧张而产生的厌烦情绪，克服烦、乱、急的焦虑心理。考生不怕失败反而容易成功 要想有一个平稳的心态来迎接考试，考生就应拥有一个正确合理的应试动机。一般对考试感到过分紧张焦虑的人，往往是这么两类人：一类是明明自己有一定实力，却总是杞人忧天地担心着自己会考砸，对自己没有自信；另一类是平时的成绩表现平平或不太好，却希望在考试时来一个突飞猛进，创造一个“奇迹”。这两类人，由于心理负荷太重，结果反而连自己的正常水平都发挥不出来。许多考生对考试感到过分紧张焦虑，但实际上有时连他们自己也没能弄明白自己真正担忧的是什么。因此考生应弄明白自己的所忧所虑：是担心前途？还是觉得有负于多年来父母的一片苦心？然后对此加以“批驳”，或找出能让自己宽心的说法。到了这个时候，你对失败能有一个自我宽容的态度了，你的紧张也往往溜之大吉了。越不怕失败，就反而越容易成功。建立良好的应试状态“我期望着与麦肯罗比赛”“我期望着与麦肯罗比赛”……，这是网坛明星伊万。伦德尔在与约翰。麦肯罗交锋之前，每天都要在本子上写下的一句话。原来，伦德尔与麦肯罗比赛了多次，伦德尔是胜少负多。久而久之，他对与麦肯罗的比赛有了一种恐惧心理。为了培养其必胜的信心和勇气，伦德尔的心理医生建议伦德尔每天都要在笔记本上写下本文开头的那句富有挑战性的话。伦德尔的心理医生所运用的这种方法，实际上是心理学上的一种自我暗示技术。所谓自我暗示，是人们通过诸如自我内部对话等等手段，对自己施加心理影响的过程

。自我暗示的结果，往往使自己的观念、心境、情绪、意志等发生转变。因此它有着很强的实用意义。临近考试，不少考生会产生头晕、心慌、胸闷、焦虑等不良情绪反应，影响了他们考前的复习和考试水平的发挥。在这种情况下，如果能有意识地运用一下积极的自我暗示，往往会收到良好的效果。自我暗示的方法从实质上来说，是通过运用一些自我激励式的语言，使其积极的精神能够渐渐地、悄悄地潜入到自我意识之中，直接对自我的思想、情绪和意志发生作用。产生这种效果的语言有很多，比如“我正在达到我的目标”“复习是我非常喜欢进行的事”“我这次一定能考好”“我对自己充满信心”等等。考前反复运用这些语言进行自我暗示，就容易鼓舞自己的斗志，稳定自己的情绪。自我暗示应选用那些简短、具体、直接、肯定的语言，同时最好伴之往日获得好成绩的情景，或者想象即将取胜的成功场面，用鲜明的图象化方式来加强自我暗示的效果。“我期望着考试的检验，我相信我能获取成功”，这应成为每位考生应考前的“格言”。

减轻考试压力的妙法

面对临考的压力，考生可以采取如下策略为自己减压：

踢皮球：美国一泳坛明星在回答记者关于怎样面对观众给予的压力时，她曾这样说道：“没问题，如果观众对我们的要求过高，我们对他们的要求则更高，所以我不在乎外界的压力。”考生也可学学她的这种思维方式，如果父母给自己的压力过大，则你可要求他们应做得更好，这包括有宽容自己失败的豁达胸怀。

幽默化：有一位奥运会游泳冠军在一次比赛中失利了，对此他说了一句话：“决赛前有人在看台上冲我大喊大叫，称我为‘飞机’先生。然而很不幸，今晚飞机失事啦。”通过幽默化，你可以谈

化考试失利的后果的严重性，从而减轻自己的压力。倾诉：压力大时，不要闷在心里，找你信任的人，向他们尽情吐露，这样可以松弛紧张情绪。有位考生曾介绍说：“入考场前，我有意找别人诉说自己的紧张心理。过度紧张也是一种病态心理，有病装在肚子里不说是中不利的。说出来可以部分排遣这种紧张。而且我说紧张，别人必然也有同感，从这种交流活动中可以得到一些轻松感。”

应考紧张心理的解除 分散法。又叫发散法。注意的指向性表现在人们认识事物的过程中，从所有刺激物中有选择地选出那种有现实意义的事物作为自己认识过程指向的对象。注意的集中性则显示出人们的认识过程不仅有选择地指向一定的对象，而且相当长久地坚持指向这个对象。临考前，考生们的头脑中塞满了“考试”、“考不好了不得了”，心理高度紧张。这时的正确做法是理智地调整自己的心理，把过分地指向和集中到“考试上的注意分散开去一些，以减轻自己的心理压力。比如说，坚持有意识地、适当地参加一些有意义的活动，打打篮球、踢踢足球、跳跳舞、游游泳、唱唱卡拉OK，或利用周日到野外郊区做一次有意义的“半日游”，或帮助周围遇到困难的人做一件好事，或到工厂、农村做一次简短的社会调查，或拍几幅影、画数笔画，搞一次小小的集邮展览，或帮父母做一件自己所能及的家务活。通过这些活动，过分地指向和集中到“考试”上的注意便会被分散开一些，考生的心理紧张也会有效地得到缓解。

幽默法。在应考前，考生能经常保持幽默，对消除紧张的心理大有帮助。简单易行的做法是记几个高品位的幽默小品的情节，临考前每天默诵数遍，从内心深处对这些足以引人发笑的内容进行细细地品味。同时，尽可能

找机会约几位好友在一起搞一搞幽默交流，或模仿幽默故事中的情书，掺入自己身边真人真事的内容，或扮演故事中的人物，进行一些即兴的短暂表演。能做到这些应考产生的紧张情绪也会相应减少。

自信法。应考前的紧张心理还来源于“怕考不好”的思想顾虑，这实际也是考生对自己的学业实力没有信心的一种反映。应考前，考生可对自己几年来踏实认真的学习进行肯定与估价，充分地发现自己学习上的优势，对应考产生必要的自信。考试中，失分的情况不可避免，但考生应理智地提醒自己：考满分可能吗？考出自己的水平也是很不错的！在应考前与考试中能坚持做到有自信心，紧张自然就退避三舍了。

无为法。应考前的紧张从某种意义上还可理解为个人自定的目标过高，“只能考好不能考坏”，“只能考名牌不能考普通”，这些自定的目标给自己产生了无形的压力。正确体会“三百六十行，行行出状元”的意蕴，真正认识即使“榜上无名”，也一定“脚下有路”的道理，像邓亚萍打球一样，抱一颗平常心，一分一分地抠，一场一场地考。到最后，无为即有为，考试的结果一定是超水平的发挥。

百考试题收集整理 点击查看：09年下半年各省市自考报名时间 更多信息请访问：百考试题自考网，百考试题自考论坛，百考试题自考网校 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