

公共英语考前指导：临上考场心理调节的六大绝招PETS考试
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/557/2021_2022__E5_85_AC_

[E5_85_B1_E8_8B_B1_E8_c88_557989.htm](#) 编辑推荐：名师指导

公共英语阅读考试技巧 公共英语pets三级全真模拟试卷 公共

英语pets二级语法讲解汇总 09年3月公共英语考生考前互送祝

福 抑制法：有许多学生在临考前总担心怯场，怕自己会紧张

。对此，考生可用抑制法来避免怯场或走神。其原理是，当

大脑中一组神经元受到刺激后，会发出兴奋去刺激大脑皮层

，产生思维活动。同时，它又会发出另一种兴奋，去抑制其

他神经元的活动。运用抑止法的具体方法是，当考生拿到试

卷后，只需冷静地思考试卷上的题目，不需多久，这种怯场

或走神的心理干扰就自然会被抑止，进而调整机体步入最佳

状态来完成考试。 睡眠法：有些考生一接到试卷，由于昨夜

不足，身体欠佳，或者因为怯场，导致发挥失常。此时不妨

即卧在桌上，休息3至5分钟，以达到镇静效果。这样做有

利于中枢神经的协调，还能消除疲劳、紧张，使情绪稳定，

思路敏捷。结果，使机体竞技状态从低谷走向高峰。 牧羊法

：有一些考生拿到试卷后，便忧心忡忡，导致植物神经系统

紊乱，使交感神经系统过度紧张，迷走神经过度抑制。这时

，考生可让思路象牧羊一样，任其在大草原上畅游。这样，

有利于植物神经协调，从而摆脱困境，顺利迎考。 化简法：

以往，有很多优秀的考生一拿到试卷，就先把简单的试题消

灭掉，再一步步地解决化简疑难的问题。因为一旦把简单的

试题完成后，就能有效地稳定情绪，活跃思路，迅速提高反

应能力。百考试题土地估价师 精神致胜法：怯场既产生于精

神方面的原因，就必须依靠精神的力量来解决。考生要利用机体的调节系统，通过意念、言语改变中枢神经系统的兴奋性。如可以多次做深呼吸，双眼凝视一个目标，暗暗地对自己说“要冷静，不要紧张”，“我能考得很好”，“我不会做的题别人也不会”等等，以强化意志，战胜紧张。转移放松法：考生可采用转移注意力的方法，立即停止答卷。或者伏在桌上休息片刻，或者活动一下手、脚、头等部位，放松一下自己，也可请求监考老师批准出门喝口水或上厕所，通过暂时改变活动内容和环境，重新调整好情绪。如果遇到难题发慌，可先改做它题。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