

考生考前心理状态分析及心理训练高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/573/2021\\_2022\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_94\\_9F\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_c65\\_573018.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/573/2021_2022__E8_80_83_E7_94_9F_E8_80_83_E5_c65_573018.htm) 一、考生考前心理状态

分析 考前状态，是指在考试开始以前，考生由于对考试的认识及由此产生的情绪使身体机能发生某些条件反射性的变化，这些变化包括神经中枢兴奋的变化。物质代谢过理的变化，脉搏、呼吸、血压、体温以及汗腺活动、血糖水平的变化等。这一系列生理过程的变化，是由大脑皮层中进行的神经过程向低级部位扩散而引起的交感神经系统活动的结果，因此，伴随着考生对考试认识所产生的情绪而来的是机体的一系列生理变化，这些变化对即将开始的考试有较大影响。考生在考前有以下四种状态: 1.过分激动状态。常表现为情绪体验强烈而紧张、心跳加快、情绪状态不稳定，考生如果处于这种状态，往往注意力失调、心不在焉、不能控制自己。这种状态是刺激物引起大脑皮层抑制过程减弱，兴奋过程过度升高，使大脑皮层对植物性神经系统和皮层下中枢的调节活动减弱的结果。其产生与考生的能力水平程度、复习准备情况、临场经验、个性特点和意志品质有关。 2.淡漠状态。这种状态与过分激动状态相反，表现为情绪低落，所有心理过程都进行得非常缓慢，软弱无力。萎靡不振，意志消沉，缺乏信心、心境不佳，知觉和注意过程的减弱，不果断，甚至不想参加考试。这种状态同考生大脑皮层兴奋过程下降，抑制过程加强有关，其产生是由于过度疲劳或考前复习过度而引起的。从心理上的原因来看，往往与考生对考试的不利方面想得太多，又没有解决的办法，缺乏顽强的意志有关。 3.

盲目自信状态。主要表现在对考试的艰巨性和困难估计不足，过高地估计自己的力量，盲目自信，处于这种状态和考生不准备动员自己的全部力量去克服困难，注意强度下降，知觉、思维迟缓、这种状态对考生能力水平的正常发挥不利。

4.最佳竞技状态。这种状态表现为考生对面临的考试有清楚的认识和理解，对自己的能力水平有清楚的、实事求是的认识，对自己的力量有充分的信心，有全力以赴参加考试和争取成功的愿望，处于这种状态的考生，注意力集中在即将来临的考试上，注意范围增大，知觉的敏锐性提高，情绪饱满，精力充沛，具有稳定、增力的情绪。这种状态是由于皮层具有与任务相适应的神经兴奋过程，这种神经过程又有最适宜的灵活性，并以相应的抑制过程来加以平衡，从而表现出思维活跃，精神饱满，记忆力增强，注意集中等心理状态。

这种状态对考生考试水平的发挥有较好的促进作用。

## 二、考生考前的心理准备

- 1.知己知彼，充分认识考试的重要性，明确考试的具体要求；正确估价自己的能力水平，分析研究自己考试的有利和不利因素，明确自己的奋斗目标。
- 2.确立良好的应试动机，考生参加考试的动机是多种多样的，考生如果有崇高的社会动机，就能为形成良好的考试心理状态创造条件。
- 3.形成最佳的情绪状态，考场的气氛，试题的难易程度，考生为了争取考试成功经常处于成功与失败的迅速变换的激烈斗争中，其情绪会发生激烈的变化，这些变化对考生有积极或消极影响，这些情绪体验直接影响到考生考试水平的正常发挥，考试中的心绪不安，会导致考试的失败，因此考生要力求形成自己的考前所特有的情绪振奋感。
- 4.树立必胜的信心。信心是发挥考生应该能力的重要条件之一，无信

心会导致考生心理过程的混乱，影响自己实力的发挥，甚至招致失败。造成考生无信心的原因有：自己实力不足，缺乏临场经验，过去考试失败而产生的必理障碍，过高地估计考试的难度，对自己产生怀疑等，树立信心；首先应从思想上提高认识，其次要加强自己的复习准备，再者，可通过一些模拟考试，使考生适应，可以预防考生考试无信心的现象。

5.培养应试意志，顽强的意志在考试中特别重要，平时就要培养适应紧张环境，勇于克服困难的顽强意志。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)