

小学生学习问题咨询案例二：考试怯场 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_94_9F_E5_c38_60762.htm 小红是某小学四年级的学生，活泼可爱，学习也很用功，可就是怕考试。一听说要考试，情绪就极度紧张，面红耳赤，心跳加速，心神不定，紧锁眉头。考试时，考卷发下来，双手颤抖，头脑一片空白，注意力不能集中，严重时题都看不清。[分析]造成考试怯场的原因有很多，既有生理方面的原因，也有心理方面的原因。从生理方面来说，由于缺少睡眠，缺乏体育锻炼而造成过度疲劳；因食欲不佳而导致营养不良，影响了大脑供血，身体不适等。从心理方面来说，父母和教师对考生要求过高，考生本人对考试结果过分看重，造成较大的心理压力；平时复习不充分，知识掌握得不牢固，缺乏必要的应考策略和考试技巧，造成自信心不足，产生严重自卑感；考场气氛紧张，监考人员态度严肃，造成考生情绪过分紧张。[方法]1. 有些紧张是正常的，没有必要害怕。要正确认识考前的紧张，适当的紧张有助于促进复习，提高学习效率。2. 分析原因，根据原因采取有针对性的措施。一种原因是考试前没有做好充分的准备而信心不足。解决的方法就是考前对所要考的科目认真复习。另一种原因是对考试看得过重，仿佛觉得自己考不好会失去整个世界，即动机过强，引起考试焦虑。针对这种情况可先分析考试的目的。考试是为考查学生在本阶段的学习情况，有哪些知识掌握了，哪些知识还没掌握，需要进一步学习。同时，在平时教学中，教师应避免对考试分数过分看重，更不能通过排名次来加大学生的心理压力。3

．在考前可进行一些调节，如自我暗示，告诉自己(或大声说出)“我能考好”，“我复习得很充分”，“我一定能冷静”，“在考场上我会挥洒自如”。4．考前做些放松训练。放松训练是通过使全身各部位的肌肉紧张后再松弛，从而达到松弛大脑神经的目的。训练时遵循自下而上的原则，从脚部肌肉开始直到头部肌肉为止，完成一次训练。在做放松训练的同时，可以在头脑中预想考试的过程，想象自己如何进入考场，如何拿到考卷，如何填写姓名，如何答卷、检查、交卷等过程，想象得越具体越好，边想象边体验全身心放松的感觉。这种训练可以在考试前一两周开始，每天训练一两次，每次进行10～20分钟即可。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