

自考：克服考前心理障碍的10大妙方自考 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/605/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_EF_BC_9A_E5_c67_605754.htm 2009年自学考试考前
网上辅导课程最新出炉，全面招生中，本次辅导将全部采用
视频授课的形式呈现给广大学员，考生可以随时报名参加学
习，由资深老师讲解，权威专家免费在线答疑，学员在学习
中遇到的问题可随时通过答疑室留言与专家探讨学习。欲报
从速！针对考生在最后一周容易出现的心理问题，一些专家
教授予以了好的解决方法，百考试题自考网-为理想奋斗！欢
迎访问百考试题自考站，希望以下的这些方法对您能有所帮
助！
症状一：一想到考试就紧张激动，呼吸加快，心跳加剧
，肌肉紧张，甚至身体也不由自主地抖动。【处方】找一两
件高兴的事去做，也可以讲述一些发生在身边的愉快故事，
与家长在饭桌旁讲一些高品位的幽默小品。这样，整个家庭
气氛就会变得轻松活跃。或者有意识地做些家务，如整理自
己的卧室、扫扫地、擦擦桌子等。陪父母聊聊天，出去散散
步。也可以适当地去找同学轻松轻松，因为有着共同奋斗目
标的同龄人在一起可以互相鼓励，找到慰藉。
症状二：失去自信心，怀疑自己的能力，觉得自己一定考不好。百考试题
自考站，你的自考专家！【处方】自信心不足，重要原因是
对学习的知识不能扎实地掌握，还存在知识空白点。这时要
做到根据实际情况，尽可能夯实基础知识。另外也要注意回
忆自己的优点和考试的成功经验。早晨起床时马上暗示自己
心情愉快、有信心，适当与同学进行交流以放松情绪。要看
到自己的优点，多进行本书中所列举的提高自信心的心理训

练，克服自卑情绪。或以伟人、杰出人物为榜样。“榜样的力量是无穷的，”优秀人物，遇险不惊、沉着机智是他们的优点，这正是的高考临场中要树立的典范，在心中树立他们的形象，也能帮助自己以良好的心态参加高考。

症状三：越是临近考试，越是觉得知识生疏；越是拼命复习，越是觉得掌握不扎实。【处方】这是心绪紧张的具体表现，属于正常现象。这种状况的根本原因是疲劳战术的恶果，必须缓和绷得太紧的神经。具体方法为：适当参加文体活动，但不能过于剧烈；一旦感觉到学习得特别疲劳了，立即放下书本，休息锻炼。即使在这时，头脑里仍然要注意对知识系统的完整梳理和把握。

症状四：身体状况出现问题，如呕吐、拉肚子、过敏等。【处方】身体出现不适，就要注意合理饮食和保证充足的睡眠。不用刻意地吃得特别好，如果肠胃不适应的话，反而会收到负效果。考试前既不可空腹，也不可过饱。要忌暴饮暴食，注意饮食卫生。每天定时睡觉、起床，调整好“生物钟”也是保证最佳身体状况的方法。很多身体不适的原因也有心理紧张的因素，可以参照消除紧张感的方法使自己放松，心理上轻松了，身体上的压力也能减轻不少。

症状五：出现失眠，晚上难以入睡，越是逼着自己睡，越是睡不着，结果白天没有精神。【处方】不要硬逼自己入睡，可以用一些小方法诱导自己睡觉。如上床后熄灯，躺下仰卧，做一次舒畅的深吸气，然后徐缓地往外呼气。在第二次吸气时，默默地对自己说：“放松，放松，……”这样做的目的是要反复地用一些不致引起自己情绪激动的词语和景象来占据自己的思想。用这个方法催眠。不可急躁，不应急于求成。

症状六：心情烦躁，容易发脾气，对很小的事情也容易

发火。【处方】在疲惫的情况下，会出现一些不良情绪，有时也很容易发火。内向的考生这个时候可出去散步，看看风景，平复心情；外向的考生在不伤害他人和自身的情况下发泄一下，如大笑、大哭、打枕头等，但要有度，否则引起情绪失控，只会适得其反。

症状七：怀疑自己得了“健忘症”，不仅对所学知识常常遗忘，日常生活也出现丢三落四的现象。【处方】这时需要暂时放下所有功课，做一些放松训练，以减轻直至消除这些不良反应。具体做法是：全身放松地坐在一张软椅上，脚撑着地，两臂自然下垂，双眼微合，深呼吸10次。吸气时收小腹，绷紧身体。呼气时要慢慢放松下来，心中默念：我的左手变得很沉重，我的右手变得很沉重……就这样把左右手、臂，眼、脚都缓慢地默念2—3遍，同时专心体验各部位的沉重和松弛感。然后默念：我现在开始全身放松，我感到非常轻松、非常的舒服，我的心情很愉快……为配合训练，也可选一些轻松舒缓的乐曲作为背景音乐。

症状八：临考怯场，一进考场就感到巨大的压力和恐惧感，不能放松下来。【处方】考试前做好精神、物质上的准备工作，有利于放松紧张心情。精神准备除了要调整好情绪外，也可以适当做些“幻想式的应考法”测试，暗示自己能够沉着、成功地通过考试。还应熟悉到考点的行车线路，考场所在的学校、楼层、教室，考场位置和自己的座次、编号甚至厕所的位置。看考场后，心里不断暗示自己：我的座位真好，我一定能正常发挥。这些准备工作都能缓解怯场心理。

症状九：精神难以集中，总是走神，容易被外界的刺激所吸引。【处方】当注意力集中得不是很好时，最好先放松一下而不是拼命地去看书，适当放松一下再回到桌前看书时，会

发现你的注意力比没放松前强很多。有些考生复习得很累了，在有厌倦心理的情况下，注意力就难以集中。这时应该调整自己的心态，做一些比较容易做的题目，不要做非常难或怪的题目，然后从易到难，精神状态会更好一些。症状十：一紧张就想上厕所，在考场上也总想上厕所。【处方】这种现象是紧张造成的。考前几天若能每天闲侃、散步或娱乐一阵，保持心情愉快，有利于预防应考尿频现象的发生。同时控制饮水量，这对降低排尿频率大有帮助。在考试当天，早、午餐少喝或不喝饮品，少喝一点菜汤。考完后则可适量饮矿泉水，以供新陈代谢所需。另外，在饮食中适当降低含盐量，避免因口渴而饮水过多。百考试题收集整理 编辑推荐：百考试题自考站，你的自考专家！09年7月自考时事政治复习手册 09年4月全国各地自考成绩查询汇总 09年下半年各省市自考报名时间 2009年4月自考试题上线 09年4月自考冲刺专题 09年全国地自考专业调整信息汇总 自考历次考试成绩及毕业证书查询 自考《中国近现代史纲要》各章必背题总结 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