

非典型影响因素：如何克服雅思紧张心理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/642/2021\\_2022\\_\\_E9\\_9D\\_9E\\_E5\\_85\\_B8\\_E5\\_9E\\_8B\\_E5\\_c10\\_642963.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/642/2021_2022__E9_9D_9E_E5_85_B8_E5_9E_8B_E5_c10_642963.htm) 雅思考试作为一门语言考试，考的是考生的语言能力，包括词汇量、语法、语音等等；作为一项旷日持久的活动，更是对体力的巨大考验；但是，除此之外，雅思考试也是对考生心理状态的测试，要求考生调整好精神从容应考。实际上，心理因素对考生的临场发挥有非常重要的作用，这是所有考试的共性。但是，在参加雅思考试的时候，很多考生上考场就紧张，前一天晚上辗转反侧睡不着觉不说，第二天昏昏沉沉去考试，进了考场发现听力一开头就听不懂，于是越来越焦虑，不断想象考试如果考砸了怎么办。接着脑子里平时复习的东西遗忘一空，连小作文都不知道该怎么写了。笔试出来状态低落，接着又影响口试，成了恶性循环。而且，这种考试经历挥之不去，成为永远的阴影。其实，这种心态算是一种“考试恐惧症”。最主要的原因，大概是考生对自己的自信不够，也有可能是目标定的比较高，因此心理压力比较大。其实在准备阶段，可以采取一些办法缓解这个问题。第一，提前开始准备。准备得越充分，对自己的怀疑相应地就越少，因为模糊不清的地方会不断地被消灭掉，考生对自己的情况也了解得越清楚。在全面掌握自身情况的基础上，考生就能明白能达到什么样的分数，什么样的分数可以争取，什么样的分数还需要努力。这样就比较能够掌控考试的节奏。考前多进行几次模拟，尤其是口语的模拟，对于消除紧张情绪也很有作用。第二，定一个切实可行的目标。目前来看，雅思考试的目的还

是以出国留学为主，各个学校自然有不同的要求。这种情况下，雅思考生要根据自己的能力状况和学校的要求，来综合设定自己的雅思目标分数。在此基础上进行全面地复习。尤其是第一次参加考试的考生，如果对于雅思考试的期望太高，又是第一次考试，不熟悉流程，就容易出现过度紧张发挥失常的情况。

第三，临场调整。到了要上考场的时候，再怎么准备充分，考生肯定也会感受到紧张情绪虽然考场的工作人员都很客气。这个时候，一定要注意临场的情绪调整。考前一天晚上，提前一点到考场周边，熟悉考场周边的情况，例如居住的地方离考场多远，周围有什么好去处，有什么好吃的，这样能放松心情。晚上吃点自己喜欢的食物，散散步，然后早点上床睡觉。第二天起床，可以喝一点带咖啡因的饮料，唤醒神经。但是平时没有喝咖啡精力的考生就不要尝试了。到了考场，做积极正面暗示，对自己说：“我已经复习了这么久了，肯定可以达到自己的目标。只要达到既定目标就OK。”或者做消极正面暗示：“就算考不好，我也能够知道自己这一次准备的差距在哪里，以后要怎么加强。这样下一次就能通过了。”通过这些暗示，平复自己的情绪，同时多做深呼吸，调整状态。经过这些调整和准备，希望每一位雅思考生都能克服紧张情绪，将雅思考试的非典型影响因素彻底清除掉！

相关推荐：[教你如何成为雅思完美小作文达人](#) [征服雅思大作文：当考官遇到词霸](#) 为方便大家能及时准确的查看2011年雅思考试相关信息，建议各位考生收藏[百考试题雅思考试频道](#)点击收藏，我们会第一时间发布相关信息。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)