

三招消除自考生考前焦虑症自考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_89\\_E6\\_8B\\_9B\\_E6\\_B6\\_88\\_E9\\_c67\\_645228.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E4_B8_89_E6_8B_9B_E6_B6_88_E9_c67_645228.htm)

自考生怯场是见怪不怪的事，每次自考结束后就可以听见连连的抱怨声“哎，每次考试都这么紧张，复习得再好也考不好！”从心理学上讲，产生紧张焦虑这种现象的原因有两个；一是心理的原因引起的。对考试的恐惧心理，在大脑皮层相应的区域形成兴奋中心由于神经过程规律的作用，使与知识保持联系的大脑皮层的相应区域进入抑制状态知识回忆不起来、对考试的恐惧加剧等等，如此恶性循环。另一种心理、生理相互影响加剧的恶性循环，对考试的恐惧情绪导致肌肉紧张、神经活动的功能失调、内分泌功能失衡紧张情绪加剧生理失调加剧直到晕场。为此，考生要调整自己的考试心理状态，预防和克服怯场。

第一、松弛肌肉，缓和紧张心理状态。考试时的紧张和焦虑与个人肌肉的紧张有关，学会松弛肌肉是控制焦虑和减轻紧张、避免怯场的有效措施。因此，考试时，坐姿要放松，一旦双手发生颤抖或有紧张情绪，可迅速拉紧所有肌肉，然后立即解除紧张、也可马上做深呼吸，反复两三次，这时全身肌肉必会放松，就可避免生理、心理紧张加剧而引起的恶性循环。

第二，要增强自信心。要获取好成绩，一定要有自信心。这如同体育运动员一样，要在比赛中获取好的竞技状态，以保证自己能够发挥出最好的水平。考生在进入考场之前，多想一些有把握获取好成绩的条件，如“自己已经全面和系统地复习了”，“考试就像平时测验，无非在这里多做几道题而已”，尽量回忆和憧憬一些美好的事情，设法使大

脑皮层产生兴奋中心，产生一种积极的情绪。第三，要善于利用自我暗示语的强化作用。如考生可以暗示自己“今天精神很好”，“考出好成绩是有把握的”等等。自我暗示语要简短、具体和肯定，要默默或小声对自己说（不让他人听见，不影响他人答题），这样，可以通过听觉说话运动等渠道，反馈给大脑皮层的相应区域，形成一个多渠道强化的兴奋中心，能够有效抑制怯场。考生如果在考场上遇到意外情况，要冷静处置。一旦出现怯场的预兆，可以暂停答题，闭目养神，全身放松，保持和恢复心理平衡。也可做眼保健操或按摩头部有关穴位，清醒头脑，提高大脑的功能。掌握答题技巧 考试成绩如何，关键在于考生对于本课程知识掌握的深度和广度，从认知过程而言，对付考试时没有什么技巧的，也不鼓励投机取巧。但是，在应试过程中，注意一些具体方法，对提高考(论坛)试成绩是会有所帮助的。考试作为一种对认知行为的测量方式，必然使应考者产生一定的紧张和焦虑，而紧张和焦虑对学业水平的发挥有严重影响，所以，在自学考试经常出现考生怯场甚至晕场的现象。但我们必须克服这种恐惧感才能让自考的成绩更加辉煌。百考试题收集整理 编辑推荐：自考新生报课程最好别超3科 2009年10月自考备考必胜技巧 自考生：提高学习效率的经典方法 自考英语学习摆脱死记硬背的小妙招 更多自考技巧心得请访问百考试题自考站 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)