

新托福考场调节良方心理暗示法托福考试(TOEFL) 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__E6_96_B0_E6_89_98_E7_A6_8F_E8_c81_645324.htm 心理暗示法进行考场调节

来源：考试大（1）调整考试动机：心理学的研究表明，动机的强度与应试能力之间呈现“U”字形的关系。动机过弱，把考试看得无所谓，当然不能激发积极的考试行为；但动机过强，把考试看得过分重要，要求自己必须得多少分，反而会影响考试情绪的正常发挥。所以，在考试前一定要确立正确的恰当的应试动机。我要收藏（2）消除考前疲劳：有的考生习惯于考前开夜车，搞得人很疲劳，这是不科学的应试方法。人越疲劳，记忆能力较差，发生暂时遗忘的可能性越大。而且，人在疲劳状态下，容易出现种种引起大脑迟钝的生理反应，这些都会加重怯场现象的发生。因此，考前一定要注意加强营养，保持正常的饮食和睡眠，避免过度的紧张和劳累，以便能够养精蓄锐去迎接考试。（3）做好考前知识及心理准备：考试之前，要全面系统地认真复习，弄清不懂的问题，不打无准备之仗。那种“平时不烧香，临时抱佛脚”的做法，自然会使人考试时产生过度的焦虑，引起考试的紧张心理。考试时，对自己要有充分的自信心。要从容不迫、豁达开朗，多想自己是全面系统复习了的，自己有把握考好，多想教师、父母亲友鼓励自己的话等等。从而抑制考试的紧张心理，产生积极情绪，提高大脑的工作效率。www.Examda.CoM（4）进行自我暗示：暗示语要具体、简短和肯定。如“我早就准备好了，就等这一天，我喜欢考试，喜欢同别人比个高低。”“我今天精神很好，头脑清醒

，思维敏捷，一定会考出好成绩”等。通过这样的听觉渠道、言语渠道，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，能有效地抑制你的紧张情绪。（5）转移刺激：我们都有这样的体会，有时明明知道试题的答案，由于紧张，一时想不起来，可事后不加思索，正确答案也会“油然而生”。这种现象在心理学上叫“舌尖现象”。遇到“舌尖现象”，最好是把回忆搁置起来，去解其它问题，等抑制过去后，需要的知识经验往往会自然出现。考试时，一时想不起某道试题的答案，可以暂停回忆，转移一下注意，先解决其它题目，过一定的时间后，所需要的答案也就可能回忆起来了。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