



如何正确对待及克服考前焦虑？专家支招： 制定容易实现的目标 保持心情舒畅

□ 朱四玲 曾琪 星级记者 俞宝强

随着中、高考的临近，许多考生或多或少都会产生紧张情绪，焦虑烦躁，甚至影响睡眠。怎样消除紧张情绪、缓解考前焦虑？这对于每位考生而言具有重要的现实意义。5月15日，市场星报、安徽财经网记者采访了安徽省精神卫生中心副主任医师费龙才，给广大考生支招。

焦虑原因：

把考试看成生死存亡的头等大事

“其实，在从事一些精细工作以及类似竞赛的工作、学习、考试乃至战斗中，适度的紧张、焦虑是正常的，也是有益的。保持适度的紧张，能够使人兴奋、谨慎、细致、注意力集中、反应敏捷、提高效率，就是所谓的急中生智。但过度的紧张有益无害，生理上可出现心跳加快、出汗，小便秘

数多，甚至颤抖，体能消耗大，能引起脑供氧不足，反应迟钝、疲劳；心理上会出现注意范围缩小、注意力转移困难、思维过分集中而僵化、回忆不清晰、情绪烦躁、自我调节能力失控、自信心不足等等。”费龙才表示。

那么考生产生紧张焦虑的原因又是什么呢？

“有的考生‘动机’过强，即心理的期望值过高，把中、高考看成是生死存亡的头等大事，华山一条道，非上名牌大学不可，使自己没有回旋的余地。”费龙才认为，“动机过强”往往容易使人忽视客观的实际情况，易冲动不理智，注意范围狭窄，因此容易产生紧张焦虑情绪。

无形压力：

担心考不好“无颜见江东父老”

“害怕过去失败经历的再现，曾经在考试或模拟考试中有过失败经历的同学，由于外界的压力及自信心受挫，在学校或家庭受到冷遇、讽刺甚至打击，得不到正确的理解，缺乏关爱，害怕重蹈覆辙，也难免会紧张焦虑。”据费龙才介绍，考前氛围也很重要，在家庭，父母唯恐耽误子女的时间，影响前程，考前尽可能避免打扰考生，闭门谢客，生活上给予无微不至的关怀，不让考生做一点事，端茶送水，嘘寒问暖，说话低声细语，走路轻轻地，怕发出一点响声，影响考生，更不用说听音乐、看电

视了。

“但往往此时无声胜有声，无形中增强考生的压力，担心考不好无颜见江东父老。”费龙才认为，这也使考生的正常学习生活习惯被打乱，犹如做客般不自在。在学校，复习、复习再复习，无休止地模拟考试，家长、老师口中只有上大学，谁谁被保送到什么名校了，谁谁没有问题一准能上名牌大学了。这样的氛围仿佛时间都凝固了，也容易使人产生喘不过气的感觉，内心焦躁不安。

此外，有些同学平时可能就有

一些焦虑素质，对尚未到来的事情总喜欢做事先预判，设想可能会发生的一些结果。“如考试时担心晚上睡不好怎么办？准考证忘了、堵车怎么办等等；再想想很快要面对陌生严肃的考场，主考官们表情严肃，像‘防贼一样’的眼神，还有考场外的巡逻、监视，让人如何不紧张？当然还有些同学遇到事情就会产生过重的压力感，不容易放松，总是急匆匆、烦躁、焦虑不安，这属于个性问题。另外，还有些考生觉得准备不够充分，缺乏自信，以及同学间的相互攀比等等”。

消除焦虑：

丧失信心，可使用“阿Q精神胜利法”

“在了解考前产生紧张焦虑情绪的具体原因后，应辩证地对待考前的紧张焦虑，并尽可能地消除考前一些不必要的紧张。”据费龙才介绍，动机是激励人们进行某种活动的推动力量，家长、老师的期盼，以及自定的目标在一定程度上能对考试起推动作用，但考前动机的强弱和考试成绩并非完全成正比，动机过强易引起不必要的紧张，从而阻碍考试的顺利进行。

“唯一的目标状态畅通难以达到，从控制论角度看，世界上大多数控制过程，只是把可能性空间缩小到一定的范围就算完成。唯一状态，往往事与愿违。摆正自己的位置，面对现实，做到一颗红心，两种准备。”费龙才认为，还需正确看待过去失败的经历，善于总结经验教训，失败乃成功之母，没有失败经历的成长是不成熟的。考试也是如此，害怕重蹈覆辙，结果会使自己谨

小谨慎，缩手缩脚，越是小心越是不安，给自己套上枷锁。丧失信心，可使用“阿Q的精神胜利法”，每天可以对天空大喊几声“我是最棒的”，先达到自我安慰，取得自我平衡，增强信心迎接挑战。既往失败的经历是客观的，不经历风雨怎么见彩虹，风雨过去会有更晴朗的天空。“另外可用‘比较法’，想想还有比自己更失败的同学，别人都能坦然相待，我还有什么可灰心的？”

调整状态：

充分相信自己，保持心情舒畅

“在考前应做哪些准备，使自己从容淡定，如何使自己保持良好的心理状态？”费龙才认为，“自古华山一条道”固然不好，相反动机过弱则斗志不旺，懒散，不努力争取，效率不高。考试时应给自己适当增加一点压力，处于轻度紧张状态，便于提高效率，赢得时间。考试的动机应适中但最好偏上，这种动机强度有

较强的导向作用。

“树立自信，保持心情舒畅。对自己要正确评价，不要过高盲目自信。但考前更不要估计太低而灰心丧气。不要失去自信心。考前不要把自己陷于疲劳和紧张之中，不要模拟一些较难的试题，每天要有计划，制定自己容易实现的目标，以提振自信心”。也不要天

天想着考试，把挫折和不快搁在一边，找自己高兴的事做。如听音乐，唱自己喜欢的歌，听自己喜欢的音乐，到公园散散步，不要参加一些剧烈的运动，以免身体损伤，影响考试。或买一件自己一直想得到到的东西，使自己保持心情舒畅。“条条大路通罗马”，“天生我材必有用”，要充分相信自己。

合肥龙翔高复学校

龙翔与名校
零距离

【特约
刊登】

招生热线：

0551-62643088 62649088

安徽建筑大学 新增两个专业

星报讯(曾琪 星级记者 俞宝强) 昨日，市场星报、安徽财经网记者从安徽建筑大学获悉，今年，该校拟在全国24个省市投放本科生名额5000个，实际计划数将待审定后公布。

据悉，在我省一本批次招生的安徽建筑大学，2016年有54个本科专业安排了招生计划，其中文理兼招的专业13个，艺术类专业4个。今年该校新增了金融工程、资产评估2个专业的招生。此外，今年该校继续对电子信息类、计算机类、材料类和工商管理类的专业实施基于拓宽基础培养和通识教育的大类招生，学生就读后第二学年末在大类内进行专业分流。据介绍，实行大类招生主要是有利于学生填报志愿，强化基础淡化专业。

合肥学院五个专业 今年列入一本招生

星报讯(星级记者 俞宝强) 昨日，市场星报、安徽财经网记者从合肥学院获悉，为促进我省高等教育优化结构，提升层次，科学发展，引导省属高校的优势专业进入本科第一批次招生。今年合肥学院也增加本科第一批次招生专业的目录。

据悉，合肥学院列入“中德教育合作示范基地”中的中德合作建设专业工业设计、环境工程、自动化、软件工程、德语5个专业，从2016年起列入本科第一批次招生。

此外，我省希望有关高校要根据办学定位、社会需求和培养条件等，有序做好进入本科第一批次招生专业的整体规划和实施计划。同时，要进一步深化人才培养模式改革，加强学科专业和师资队伍建设和努力改善办学条件，不断提高人才培养质量。



『赢考2016』
扫码可随时间浏览