



期末考试来临 这份《考试心理调适攻略》请查收

期末考试来临，同学们在紧张地复习备考。如何提升自己的心理素质，把这种紧张的压力转化成备考的动力？希望以下攻略会对考生们有所助益。

◎调整心态 优化情绪

以平常心对待考试，充分发挥了自己的水平就是胜利。若把复习与考试看成一种挑战，会激发自己很快进入状态；把它看成一种锻炼，会以平和的心态投入；把它看成一次机会，会以积极的心态迎接。

在积极的心态下，我们也会发现，其实考试焦虑也是一种正常的状态，每个人都会有，说明你对考试的重视。人们对自己认为重要的考试才会认真准备，这种重视有助于得到更好的结果。因此，适度焦虑对人是有益的。

我们还要学会转移情绪，将自己的情绪调整到最佳状态。在情绪紧张的时候，听听轻音乐，哼哼小调，或漫步户外，或与同学聊聊天，讲讲趣事。通过这些，调节心理，优化情绪。

◎积极暗示 增强自信

不管你现在是成绩拔尖，还是跟别人有一定差距，千万别忘了每天都带着信心起床。不论个人情况怎样，每人都有自己的优势和不足。有的同学基础扎实根底深，不论考题如何变，都能游刃有余；有的同学思维灵活敏捷，有一定的创新思维，理解能力强，对考创新的活题尤为适应；

有的同学阅读面广，视野开拓，心理素质好，抗挫能力强，善于超水平发挥。不管怎样，在期末考试前夕，对于自己的缺点和不足不要过多自我责备，要多看、多想、多忆自己的长处和潜力，激发自信心。

考生在考前要根据自己的情况，进行积极暗示，自我打气。如遇到自己实在解不出的难题也不要忧心忡忡。从“酸葡萄效应”中我们可以得到启迪，狐狸吃不到葡萄就说葡萄是酸的，这并不是“自欺欺人”，而是“聪明过人”之处。面对一颗自己确实吃不到的葡萄，与其在架下上窜下跳白费力气，还不如说这颗葡萄是酸的，另找甜的——自己熟悉的、力所能及的，以长补短，同样可以成功。

◎专注当下 自我减压

适当降低自己的预期，多专注解决眼下的问题。在应对期末考时不要把问题想得太复杂和困难了，不要无端地给自己预设困难，让自己还没开始就先怯场了。

当我们面临考试的时候，我们不能因此打乱了自己的生活节奏和安排，生活仍要有条有理，有张有弛。在考前阶段，我们更要规律作息，做好复习计划，提高学习效率，查缺补漏，发挥所长。规划好自己的生活和学习，专注完成计划的每一步，你的目标就会离你越来越近。

◎劳逸结合 保障睡眠

考前保证充足睡眠，蓄精养锐去迎接期末考试是非常必要的。挑灯夜战，以牺牲睡眠时间去进行题海战术是得不偿失。心理学家认为，人们如长期处于紧张的工作学习中，大脑中枢会相应建立起紧张思维运作模式，使人能适应紧张的工作学习。如果突然停下无事可干，原来的生物钟就会打乱，心理模式就无从所适，考生会产生失落、不安和心慌等不适的心理现象，所以考生在考前还是按原来正常的作息时间作息。

◎家长助力 顺利应考

作为孩子最坚强的后盾，家长们应该创造一个良好的家庭氛围，接纳孩子的负性情绪。在压力之下，孩子会释放出很多负性的情绪和消极的想法，如果他们表达了这些想法，家长要理解这些想法可能是在紧张的情绪下释放出来的。同时，家长要换位思想想想孩子需要什么，对孩子抱有接纳之心。只有无条件接纳孩子，孩子才能轻装上阵，专注在学习本身，以更加平稳的状态，去应对考试的紧张情绪。

父母不要表现出对其很高的期望。即使父母在心里对孩子有很高的期望，但不要在孩子面前表现出很高的期望，因为他们会害怕让父母和关心他的人失望，所这样会在无形中给他们极大的压力，极易容易使其在考试时产生紧张。来源：搜狐网

