

## ■心理讲堂

# 心理战术：克服紧张的高效技巧

## 战术一，学会接受焦虑

有一个非常简单的实验：闭上眼睛，要求自己在30秒钟之内不要想猴子。做过这个实验的人，没有一个成功的，也就是说明了当你越想强迫自己不去想一件事情时，却发现这件事在你脑中更加挥之不去。同理，面临考试，其实没有同学是不焦

虑的。因此，同学们在考试前应该做的是如何接受考试焦虑，而不是如何预防、防止考试焦虑。

人们对待考试焦虑存在误区，往往把它当成一个消极的事物，其实焦虑还有积极的意义，那就是兴奋，人们处于适度紧张、兴

奋的状态下，往往能激发起潜在能量，“急中生智”就是一个例子。同时焦虑也提醒同学们，是不是还有什么东西没准备好，应该做点什么来弥补。同学们可把自己最担心的事情写在纸上，大声读两遍之后，会发现这些东西都很好笑。

## 战术二，适当调整认知

调整认知就是变弊导思维为利导思维，所谓弊导思维就是看问题只看到对自己不利的因素，而利导思维就是只看对自己有利的因素。这两种思维方式在考场中将会给学生带来完全相反的结果。举例说，有甲乙两个同学在考试的第一阶段中都回答了第1、3、5、8四道题，如果是弊导思维方式的人会计算自己没有答

的题是多少分，计算自己已经丢了多少分；而利导思维的人，则会计算自己已经答了多少分。这样，随着考试的不断深入，弊导思维的人会觉得自己的分数越来越多，会变得越来越焦虑，最终可能影响考试成绩；而利导思维的人会觉得自己得的分越来越多，会越来越乐观，最终可能会超水平发挥。

同学们要对自己的应试能力有正确、客观的估计，从实际出发，确定适当的考试目标和期望值，给自己一个正确的定位，专注于自己能做的事。或者找一个成绩略好于自己的参照物，比较一下谁的进步比较大，以此激起自己的竞争欲望。

## 考前紧张不起来怎么办？

有许多考生向心理学专家说，自己在大考前怎么也紧张不起来，表现为神经兴奋抑制，头脑发木，激不起最后一搏的劲头。造成这种现象的最主要的原因是考生经过较长时期的苦读，在生理和心理上都有些疲惫不堪，大脑接收的信息过多和负荷过重，造成了一种保护性的抑制。针对这种情况，考生可采取下述三个措施：

第一，要注意适度的休息、娱乐和锻炼。不少考生在临考前为了争时间，因而拼命地开夜车，并挤占了娱乐和锻炼时间。这种做法是极不明智的，它带来了考生身体和心理的疲劳，使得

学习效率下降，所以应该予以纠正。

第二，要交换下复习的形式，避免单调机械的刺激产生的厌烦心理。比如编份考题考考自己，把一些要背的书制成磁带放给自己听，也可假扮老师而把所要记的东西讲演出来等等。

第三，可学国外运动员赛前给自己打气的办法，复习之前挥挥拳头喊几句或默念几句振奋精神的口号，或将口号写成条幅悬挂在墙上，动员自己重新树立拼搏的欲望。

(来源网络)

## ■哲理故事

### 四个字

有一位精神病学家，执业多年，获得了很大的成功，在精神病学界享有很高的声誉。他数年前将要退休时，发现在帮助自己改变生活方式最有用的老师，是他所谓的“四个小字”，头两个字是“要是”。他说：“我有许多病人，把时间都花在缅怀既往上，后悔当初该做而没有做的事，‘要是我在那次面试前准备得好一点……’或者‘要是我当初……’”

在懊悔的海洋里打滚是严重的精神消耗。矫正的方法很简单：只要在你的词汇里抹掉“要是”二字，改用“下次”二字即可。应该向自己说：“下次如有机会我应该如何做……”

**大道理：**最浪费时间的莫过于懊悔。千万不要老是惦念已往的过错，当你又在后悔既往时便对自己说：“下次我不会再做错。”

### 老先生与服务生

老先生常到一家商店买报纸，那里的服务生总是一脸傲慢无礼的样子，就连基本的礼貌都没有。做事追求效率固然重要，可是缺乏礼貌一定会流失客人，没有了客户服务速度再快，又有什么用？

朋友对老先生说，为何不到其他地方去买？

老先生笑着回答：“为了与他赌气，我必须多绕一圈，浪费时间，徒增麻烦，再说礼貌不好是他的问题，为什么我要因为他而改变自己的心情？”

**大道理：**不要因为别人的不好而影响了自己做事情时候的心情，也不要因外界的不如意而影响了一生的幸福快乐。想想美好的一面，心情也会是很快乐的。