

第二十课 漫步考场若等闲

花的绽放，包含了一年的努力与酝酿。考试的结果，验证了多日的艰辛与奋斗。而考试焦虑，常常让往日的辛苦付之东流。你为考试而焦虑吗？你的临场发挥如何？下面就让我们来破解考试焦虑的迷局，还自己镇定自若的表现吧！



我诉我心

中考第一名小陈回到初中母校，淡定从容地介绍自己的学习经验，说得最多的字眼便是“心态”。“在我眼里，同学们的智力水平都差不多，中考成绩的高低只能说是大家学习能力和水平发挥的问题，我只是心态和运气好点而已。”

校长说起小陈初到中学时的表现仍记忆犹新：“她来我们学校时，我还担心她很难融入这边的班集体，跟上这里的教学进度，但她一来就表现出了出色的学习和适应能力。”“她一直都是文文静静的样子，做任何事都不急躁。”这是班主任眼里的小陈。

备考的最后几天，照理说应是许多考生难以



入睡、紧张不安的日子，小陈却十分淡定，“我每天睡得特别好”。成绩出来后，她除了对自己的成绩有点惊讶外，再没了别的情绪：“我觉得这只是我在正常水平下的超常发挥。临考前要有一个好的心态，不管考得怎么样，我都可以接受，我觉得过程美了，结果就美了。”



心海导航

每当遇到考试，就感到紧张恐惧，影响到考试水平的正常发挥，导致考试失败的情况，心理学上称之为“考试焦虑”。

考试焦虑经常表现在三个方面：一是心理上的担忧、紧张、恐惧、思维紊乱、注意力集中性差、记忆力减退、情绪抑郁、容易发怒、缺乏信心等。二是在行为上表现为坐立不安、胡乱答题、过早离开考场、脑子一片空白、无法答题。三是在生理上表现为肌肉紧张、呼吸急促、心跳加快、头晕、多汗、恶心、大小便频率增加、睡眠不好、食欲减退、肠胃不适等。



一般来讲，导致考试焦虑的主要原因是：家长和老师对学生期望过高，使学生的心理压力过大；学生自己对自己没有信心，总是低估自己的能力；学生平时学习过度，身体疲劳，加上紧张，影响了大脑的工作；考场气氛凝重；学生考试前准备得不够充分等。这些原因使学生在考试时心情紧张，大脑中储存的信息受到了抑制，这样就使平时非常熟悉的知识也想不起来了。这种结果使得学生更加紧张，于是就这样恶性循环，最终难以克制，出现了考试焦虑，也就是我们所说的“怯场”。

那么，我们该如何应对考试焦虑呢？我们不妨先深入地分析一下产生焦虑的原因。除了自己过于紧张，不断地强化考试可怕的观念外，是不是还有其他的原因呢？你可以分析一下，自己焦虑的原因有哪些。是不是考试以及来自父母老师的压力过高了？或者是自己对考试的信心和认识不足？找到了原因，我们才能对症下药。



活动在线

学会放松

体育锻炼、淋浴按摩、欣赏音乐都可以令紧张的情绪得以放松。下面是一个针对考前焦虑的训练，效果十分明显，不妨试试看。

1. 准备工作

寻找一个安静的场所。

准备一把舒适的椅子。

解开领扣、腰带，摘下眼镜、手表，关



掉手机。

调整到自己最舒服的坐姿。

2. 放松顺序

脚趾肌肉，腿部肌肉，臀部肌肉，胸、背、肩部肌肉，臂部肌肉，颈部肌肉，头部肌肉。

例如，放松脚趾肌肉，将双脚趾慢慢用力向上弯曲，两踝与腿部不要移动，持续10秒。然后渐渐放松，体验微微发热、麻木松软的感觉。20秒后，将双脚趾缓缓向下用力弯曲，保持10秒，然后放松。

3. 注意事项

在放松时不要吃零食或喝水；可以放一点舒缓的背景音乐；以每天1~2次，每次20~30分钟为宜。

讨论与分享

1. 做放松训练时有什么感觉？身体的放松与心理的紧张有什么关系？

2. 如何将这种训练运用于考试前？



体验课堂

写日记

把自己对考试的担忧、紧张不安的想法用语言清晰地表达出来，能帮助我们认清自己潜意识里一些朦胧的想法，这对降低考试焦虑来说，是十分重要的一步。

1. 静坐下来问自己下面这些问题。

我因为什么而紧张害怕？
我这时候的心情是什么样的？
考糟了以后会有什么结果？
如果考试失败了，有什么对策吗？



2. 将自己的想法原原本本地记录下来，记得越详细越好。一方面，焦虑的对象往往是模糊不清的，一旦进一步想清楚，就不那么焦虑了；另一方面，写本身是一个放松身体和梳理思路的过程，在写的过程中，也可以缓解焦虑。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



方法指南

临场应考技巧

1. **宁神安心**：到达考场后，不要与别人高谈阔论。闭目养神，将注意力集中在考场内。

2. **快速浏览**：浏览试卷，看看试卷的说明、例题、答题要求和形式、分数比例、较难和较容易的题目，可以帮助自己安排好整场考试的时间。

3. **先易后难**：先做容易的题目，既不会浪费时间，也可以使自己从容应对。

4. **条分缕析**：答题时字迹要工整，表达要简洁，演算要清楚，这样容易稳定思维，流畅思考，并令阅卷老师产生好的印象。

5. **不要放弃**：在考试时间结束之前不要放弃，仔细检查，能答多少就答多少，是得分的基础。

6. **适度紧张**：适当的紧张可以提高成绩，但过度的紧张反而严重影响你的正常发挥。

7. **调整放松**：当你感到非常紧张时，可以做深呼吸，或将全身肌肉逐渐收紧再慢慢放松。





课外链接

一、中考秘笈

在每一年的中考战场上，总会有一批考生以他们优秀的成绩脱颖而出，成为人们口中的“中考高分生”。同样是学习了三年的时光，他们却在同样的时间中发挥了最大的优势，考取了理想的高中。这是如何做到的？

1. 善做笔记

尖子生往往一边听课一边记重点，不是事无巨细全盘记录，而是特别善于记下老师补充的东西，对于课本上没有的东西特别是思维方法更是认真记录。能及时整理笔记，对老师强调的重要知识点格外注意，特别注意让知识系统化，积极思考能解决什么问题。

2. 随处学习

善用零碎时间，每天在晨跑中、吃饭时、课间、课前、休息前等零碎时间里记忆词语，背诵公式，破解疑难，调整情绪。无论怎样各具特色，有一点他们是一致的：保证学习时间，学会见缝插针利用好空余时间，经过日积月累，效果很可观。

3. 以学为先

在他们心目中，学习是正事，理应先于娱乐，一心向学，气定神闲，心无旁骛，全力以赴，忘我备战。

4. 合理安排

该做啥时就做啥，在合理的时候做合理的事情，不背道而驰。比如，抓课堂效率，当堂听，当堂记，当堂理解，不理解的话课下或者当天找时间主动找老师请教，做到堂堂清。比如，利用好时间，勉励自己完成当天的学习任务，做到日日清。比如，能够劳逸结合，张弛有度，动静相宜。比如，坚

持紧跟老师步伐复习，不误入歧途。比如，坚持勤睁眼、常开口，对课本上的东西多看，对未懂的内容多问。

5. 讲究条理

将重要的学习用品和资料用书挡分隔或纸箱装好，分类存放，避免用时东翻西找。每天有天计划，每周有周计划，按计划有条不紊地做事，不一曝十寒。



6. 学会阅读

学会速读和精读，提高单位阅读量。学会读一本书或者一个单元的目录、图解和插图，提前了解内容，获取更有效的信息。当积极的阅读者，不断地提问，直到弄懂字里行间的全部信息为止，特别要弄懂知识的起点和终点，梳理好知识要点。

7. 作业规范

认真审题，冷静应答，把每次作业当作中考，作业工整，步骤齐全，术语规范，表述严谨。规范不仅训练仔细认真品质，更能养成细心用心习惯，从而激发学习潜能。

8. 自我调整

不回避问题，遇到问题能通过找老师、同学或者自我反思进行调节，摒弃外界和自身的压力，自觉地放下思想包袱，化压力为动力，不管是课业繁重还是轻松顺利时，都保持一颗平常心。不断地对自己进行积极的心理暗示，在这样不断地积极心理暗示下，信心值就不断上升，从一点信心都没有逐渐到有了坚强的不可动摇的信心。通过努力，去想了、去做了，没有什么是不可能的。

9. 学习互助

与同学开心地相处，遇事不斤斤计较，宽容豁达；珍视同学间的友谊，在学习中互相支持和帮助，经常一起讨论学习中的问题，使用不同的解题方法并相互交流心得。有了这种和谐的同学关系，才能全身心地投入学习中，

从而保持较高的学习效率。

10. 勤于思考，善于思考

这一条应贯穿于听课、做作业、复习等各个阶段。比如，做完一道题后，要对答案，这里应有一个反思的过程，要弄清这道题考的是什么，用了哪些方法，为什么用这样的方法，怎样才能达到举一反三、触类旁通的效果。

11. 情绪千万不能浮躁，要用良好的方法从容应对

一旦在学习中遇到了挫折，心情变得非常急躁时，就暂时停止学习，一个人静静地思索，进行心态的调整，不断地告诫自己：“宁可不打仗，绝不打乱仗”。备考阶段与前期一样，每一天都努力学习，完成当天的学习任务，追求高效每一天，不把时间浪费在焦虑上。

二、考场中的“四心”

信心

有它不一定能赢，没它一定会输。

专心

头脑清醒、精力集中的前提。

细心

别因一两分名落孙山。

恒心

出师不利也要坚持到最后一秒。

三、五种方案应付考试怯场

1. 做好应试前的物质准备。
2. 积极的自我暗示。
3. 愉快的想象。
4. 闭目休息。
5. 深呼吸。



感悟与收获

学习了这节课，你有哪些感悟与收获呢？请将它们写下来。
