



如何缓解考试焦虑

1、认知调控

首先，坚决杜绝用"完了"、"我糟糕透了"等这种消极的语言暗示自己;其次，消除大脑中的错误信息，不要被一两次考试失败和一两科考试失误所吓倒，不要以偏概全，认为自己不行，而丧失信心;再次，适当减轻周围环境的压力，针对种种担忧，自己和自己辩论，用这种理性情绪疗法，纠正认知上的偏差。

2、自信训练和放松训练

放松训练就是通过一定的方法，如呼吸法、暗示法、表象法和音乐法等，使人体的肌肉一步步放松，使大脑逐渐入静，从而调节中枢神经系统的兴奋水平，缓解紧张情绪，增强大脑对全身控制支配能力的训练方法。放松训练的原理，即肌肉和大脑之间是双向传导的，大脑可以支配肌肉放松，而肌肉的放松，又可以反馈给大脑。

自信训练主要是通过考试焦虑患者自我表达正常情感和自信,是那些消极的自我意识得到扭转,借此消弱或消除其考试焦虑的一种自我训练的方法

3、饮食疗法

饮食调节是重要的减压手段之一，如避免饮用含咖啡因的饮料，因为咖啡因可以刺激中枢神经系统;烟中的尼古丁也同样具有刺激性;酒精性饮料可能会使人某一深刻放松，但之后会产生反弹性的刺激性效应;避免食用人参，其含有刺激剂;刺五加有助于保持头脑的清醒，同时可缓解压力。压力会导致体内缺乏VC、VE、B族维生素和镁，因此适当补充这些维生素和矿物质是有益的;适度多饮水;避免含糖量很高的食品，如果汁，干果等。科学化



的饮食方案应根据同学生命属性不同而制定。

4.考前做好充足准备

体能和心理准备。有不少同学在考前拼命复习功课，作息时间颠倒，生理功能紊乱，睡眠不足，缺乏体育锻炼和文娱活动，一门心思想在考前多往脑中灌些东西，致使大脑过度疲劳，体能下降，精力不济，头晕，失眠，食欲不振。所以，同学要注意充足的睡眠和进行适当的体育锻炼，而且同学要适当多吃些富含蛋白质，维生素的食物，如肉，鱼，蛋，牛奶，新鲜蔬菜，水果等，以保证有充分的体力，同时也要避免高脂肪，高蛋白等营养品的过量摄入，造成消化不良和肠胃功能紊乱，体能不仅没有增强反而下降。

物质准备。在考试的前一天晚上，就应该准备好学生证、身份证或准考证等考试必备证件、文具用品、手表等，查询好交通路线或准备好交通工具，尽量避免由于物质准备不足诱发考场上的焦虑。

以下两种方法并不适用于所有考场和考试，可能会违反考场规定，引起不必要的麻烦，仅供同学们参考：

5.香纳疗法

芳香疗法在考试中的应用有着很久远的历史。在古希腊，学生在考场带着迷迭香编织的花环以增强记忆和提高反应性。芳香疗法用于缓解考试紧张已经成为新的趋势。在精油领域，芳香疗法迷迭香被认为具有增强记忆的功能，薰衣草具有镇静和催眠的效果，但是一些精油可能有过度的舒缓可能影响考场发挥。一个理想的针对考试紧张的方案应能使同学身心达到 "心身和谐"，她是一种充满能量的状态，轻松愉悦的同时保持足够的清醒，从而有助于提高考场表现。"心身和谐态"下，HRV波形平滑有序。低



频带(LF)会出现一个很高很窄的波峰(和谐峰),集中在0.1 赫兹处。由于其被主要应用于缓解考试紧张(test anxiety)和比赛紧张,提升绩效,促进"心身和谐"态等领域,又被称为"考试香水"。

6. 音乐疗法

音乐是一定频率的声波振动,携带有不同的物理能量。音乐对人体的作用应该包括心理和物理二大方面。同学应听些旋律优美,曲调悠扬的乐曲,可以转移和化解心理焦虑,产生愉悦的感觉。音乐还能通过神经内分泌系统,对人体机能进行调节,比如,促进血液循环,促进胃肠蠕动及唾液分泌,加强新陈代谢等作用,从而使人精力充沛。