

2023年考试焦虑演讲稿(通用9篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

考试焦虑演讲稿篇一

早上好！

首先希望同学们能正确对待考试，克服考前过分紧张的情绪，当然考前的满不在乎的状态也是不正确的。考试是学习过程的一个组成部分，是检查你学得如何的一个方法。如果同学们能以平常心来对待期末考试，以从容自信的态度面对期末考试，就一定能正常发挥出自己的应有水平。

其次，科学合理的安排好复习计划，俗话说：“凡事预则立，不预则废”。期末考试科目多，内容庞杂，很多同学复习起来感到千头万绪，无从下手。这就要求我们根据学科特点和自身特点，制定出适合自己的切实可行的复习计划。当然光有计划还不够，还需要同学们集中精力，充分利用时间保证计划的落实。我们要“见时间之缝，插学习之针”。充分利用点点滴滴的时间，锲而不舍，专之不懈，才可能聚沙成塔。

第三、完整的看一遍教材，理清知识要点，构建知识网络。一学期下来，很多同学感到头脑里装了很多东西，很繁很乱。所以我们在考前应以教材为提纲，将平时所学知识进行整理、归纳。从而形成一个完整的知识体系。

第四、明确重点、攻克难点、侧重疑点。在对知识进行梳理的时候，我们应抓住重点、难点、疑点，对于重点应吃透，

并能在实际中进行运用，对于难点则要努力攻破，一方面结合教材加以理解，另一方面可以和同学或老师加强交流，在交流中解决这些难点，而复习更重要的是查漏补缺，对于一知半解的疑点决不轻易放过。任何问题在我们脑海里决不能是模棱两可的。

第五、讲究方法，适当做题，在复习中不能一味的蛮干，这样往往会事倍功半，复习时要讲究技巧和效率。不同的方法也许会适用于不同的人，我们应在实际中找到适合自己的方法，同时注意不断的变换自己的复习方法，有时我们会感到一种本来很灵验的方法过来一些时候就不灵验了，这就要求我们及时的改变方法，以不断提高复习效率。当然复习时适当的做题是必不可少的，可选做不同类型的题目，在练习中使知识得到巩固，运用能力也会得到提高。

最后我还要提醒同学们，期末考试也是对我们诚实守信品格的一次考试，诚信是做人之本，拥有诚信的人才能拥有一切，在这次期末考试中，大家时刻要记住自己是诚信的人，要自尊自爱，不弄虚作假。

同学们，人生不拼不精彩，缺乏竞争和考试的人生不完整，期末考试在即，请同学们记住：“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出”，学习生活确实很苦，但是只有经历过地狱般的磨砺，才能炼制出创造天堂的力量，只有流过血的手指才能弹奏出世间的绝唱，只有在暴风雨中搏击过，才能有豪迈的飞翔。让我们大家行动起来，互相提醒，互相督促，勇敢进军。向学校、老师、家长交一份满意的答卷。

最后衷心预祝所有同学们在期末考试中取得好成绩！

考试焦虑演讲稿篇二

老师们，同学们，大家上午好。今天是六月三十日，六月的最后一天，也是这个学期的最后一次升旗仪式。这个六月我

们和高三的学长学姐们，初三的学弟学妹们说了再见，他们即将迎来他们崭新的大学和高中生活，同时高二和初二的同学也顺利晋升为准毕业年级，搬进了初高三楼。伴随着搬家，我们也迎来了本学期的期末考试，本学期的期末考试定在七月的七八九三天，我们还有一周的时间就迎来了期末考试，不知道你们是不是已经准备好了。

说到考试，考试纪律是一个老生常谈的话题，但是还屡屡出现作弊现象，就连中高考也不乏有作弊的现象出现，作弊方式千千万，一旦被发现后果则是不堪设想的。所以诚信考试，杜绝作弊是十分必要的。

同时也有几点注意事项是我想分享给大家的，首先考前准备要充分，心态要端正，不要过分紧张也不要太过松懈，做到胜不骄败不馁。其次要对自己抱有信心，时常告诉自己，我可以的。平时可以多去老师办公室，多问问题，问题源于思考，老师一定十分乐意为你解答的。此外学习方法也是十分重要的，每个人都有适合自己的学习方法，找对了方法事半功倍，如果方法错了，那么停下来也是一种进步。另外考前要注意身体健康，不要暴饮暴食，近日天气炎热，也不要过于贪凉导致考试时身体不适，影响成绩。进考场前还请大家注意考试用具的准备。不要考试时现借，一来影响自己，二来影响他人。

考试过程中，也希望大家不要急躁，字迹清晰，条理顺畅，认真答题，别的就不要想了，监考老师的眼睛可是雪亮雪亮的，手机是万万不能带入考场的，一经发现作弊处理。另外在考试中要注意时间，随时看一看表，以防答不完题，做完题后要注意检查，切忌因为马虎大意而丢分。

最后考试结果无论好坏只是对这一段学习生活的总结和问题的反应，不要太过在意，毕竟你人生的大考是在六月，那个时候才是一决雌雄的时候，那个时候才是你多年学习生涯的最后反馈。

最后预祝大家考试顺利，考出一个令人满意的成绩，过一个开心的暑假。

谢谢大家。

考试焦虑演讲稿篇三

这周二就要举行期中考试了，首先我们应以积极的心态准备考试，全力以赴取得好成绩。其实与其说应付考试，不如说去迎接考试，与其说检测自己，不说是提高自己。我们应从考试中找到自己在学习中的不足，反思自己的学习方法是否恰当等等，以便在日后的学习中作适当的调整，所以我们应以积极的心态对待考试，既要重视它，又要藐视它，把握这次机会，充分展示自己的才华和智慧。

其次，要充分利用好考前的宝贵时间做好复习工作。因为根据我的感受，要在考试中取得好成绩，就必须在精神、情绪和体力上保持最佳状态，不要为了增加学习量而略去睡眠、休息和娱乐的时间，那样在白天的复习考试中，大脑神经处于抑制状态，思维不敏捷、不深刻，判断力差，连平时熟记的知识都恐怕难以再现，这岂不是得不偿失了吗？在复习时可以翻开书本和笔记本，把书上划线、加着重号的部分和上课的笔记联系起来，回想老师讲课的过程，真正做到全面回顾，精心整理，形成知识网络，加深记忆，只有这样，才能够做到胸有成竹，不断进步，取得考试的成功。

第三，在考试中，要自信应考，面对考试，拿出信心和热忱，爱迪生说：“有史以来，没有任何一件伟大的事业不是因为自信和热忱而成功的。”所以要相信自己，经过开学以来这段时间认真踏实地学习，我们会考出好成绩的。在答题时要先易后难，仔细审题，细心答题，灵活运用各种简便方法，确保答案正确。

第四，在考试中还应做到诚实守信。孟子有云：“车无辕

而不行，人无信则不立。”只有真诚地面对自己，诚实做人、诚实做事才能获得更多的信任与尊重。因此我们切勿因小失大，为力求考试通过，而违背考试的真意，任由自己一时不负责任的行为而遗憾终身。考试成绩的不如意是暂时的，即使自己的成绩不理想，也不要再在考试中采取不正当的竞争手段，我们应当做一个光明磊落的人。赢要赢得别人心服口服，输也要输的坦坦荡荡。期中考试是对前一阶段学习状况的一个总结，成绩的高低反映的是我们半个学期以来学习状态的好坏。但是，考试成绩只能代表过去。考试成绩不理想的同学如果能够发奋努力，一定会迎头赶上。一次考试的成绩算不了什么，重要的是不断拼搏，争取更好的成绩。

这就是我的一些建议，希望能够给大家一些参考，最后，我预祝大家在期中考试中取得优异的成绩！谢谢大家！

考试焦虑演讲稿篇四

各位老师，各位同学，大家好：今天我演讲的主题就是：认真复习准备，迎接期中考试。

同学们，经过半个学期的学习，我们将迎来期中考试。期中考试不仅是对同学们前一阶段学业成果的一次盘点、检阅，更是对每一个人的综合素质的一次挑战，也是同学们对老师辛勤工作予以回报的时刻。

首先，希望同学们正确看待考试，克服考前过分紧张的情绪，以从容自信的态度面对考试。考试只是学习过程的一个组成部分，是检查你学得如何的一个方法。考试时“满不在乎”与“过分紧张”的状态都是不对的，只有在复习迎考期间将情绪调整到有一定的紧张程度而又不过分的紧张，才是最佳状态。但是每次临到考试，总会有一些同学因为过度焦虑和紧张，影响知识水平和能力水平的正常发挥。如果同学们能够以平常心态来看待考试，以从容自信的态度面对考试，就能够正常发挥出自己应有的水平。

其次，科学合理安排好复习计划，以良好的态度赢取令人满意的成绩。俗话说：“凡事预则立，不预则废。”扎实充分的准备是获得从容自信的心态最有力的保障。考试科目多，内容庞杂，很多同学复习起来感觉到千头万绪，无从下手。有人说一个用“分”计算时间的人，比一个用“时”计算时间的人，时间多出59倍！我们要充分利用点点滴滴的时间，争取多记几个公式，多背一段文章，多温习一遍老师在课上讲的重点……保持这样的“挤”的恒心与韧(ren)劲，锲而不舍，才可能聚沙成塔把有限的时间变成无限的力量！

当然，复习也要讲究技巧。复习时要有强化意识，尽量将以前做过的练习重新整理一遍，找出其中的疑难问题并分类解决。最后还要提醒同学们，考试也是对我们的诚实守信的一次考验。诚，就是要诚实待人不撒谎，不抄袭，不作弊；信，就是讲信用重承诺，遇到错误勇于承担。孔子说过：“人而无信不知其可也。”做人是学习之根本，而诚信则是做人之根本。拥有诚信的人才能拥有一切！在这次考试中，大家要时刻记住要做到诚实守信，自尊自爱，不弄虚作假。同时，大家还要注意如下规定：不提前交卷，不带书籍等入场，严守考试纪律。诚实考试诚实答题，做一个讲诚信的人，做一个人格上守信的人。

同学们，加油吧！我们要学会做学习的主人，充分发挥复习中的主动性、创造性，提高复习效率。最后，祝同学们在期中考试中取得好成绩！

我的演讲完毕，谢谢大家。

考试焦虑演讲稿篇五

一、什么是考试焦虑

考试焦虑指考生老是担心自己考不好，从而在考试前表现出

压力增加，心烦气躁，焦虑不安等现象。有的考生甚至会出现食欲不振、睡眠不好、注意力不集中、记忆力下降等症状。

考前焦虑可分为轻微、中等和严重三个等级。轻微的焦虑是人体的正常应激反应，可能的反应有轻度的担忧和不严重的生理反应，比如压力增加，偶尔失眠。轻度的焦虑对于考试而言是必要的，它可以提高考生对考试的重视程度，加大复习力度从而保证考试成绩。只要不影响考生正常的学习和生活，就可以不用担忧。

中等、重度考前焦虑则是心理问题，会影响到生理和心理各方面。其中中度的影响较轻，而重度的危害较大。重度的一般的表现有，心理上认知活动受阻、思维混乱、记忆力受干扰、注意力无法集中、情绪不稳定、控制力减弱、甚至出现冲动和逃避行为。在生理上则出现呼吸加快、多汗、头昏、头痛和失眠等症状。

中等、重度考前焦虑会造成破坏性影响，它会导致考生精力下降、焦躁不安，人际交往困难，心理压抑、自尊和自信心降低。如果此情况在考后仍不能有效缓解，还可能诱发其他严重的心理和精神疾病，比如抑郁症、惊恐障碍甚至精神分裂等。

对于轻微的考试焦虑，考生和家长可以自行调整，如家长对考生要采取鼓励为主，不要过度关注考生考试成绩等措施，考生则可以调整自己的认知模式，关注考试准备过程，在出现焦虑时，要适当运用放松方法调节自己的心理状态。

在考生出现了中等和重度的考前焦虑时，一定要及时采取应对措施，防止症状的进一步恶化。建议考生和家长可以寻找专业的心理咨询师进行咨询。

四、催眠师专业建议

对于孩子出现了中度和重度的考试焦虑后，家长朋友们一定要引起重视，如果任由这种情况发展下去，孩子们甚至会把这种心理压力负迁移到其他领域，一旦影响到孩子正常的学习和社会交往，那么情况就相当严重了。檀州催眠师针对广大考生考试焦虑的情况，主要的应对方式是采用“放松疗法”。将潜意识中埋藏已久的压抑、焦虑一扫而光，重拾阳光心态，轻松应对考试，乐享幸福人生。

五、什么是催眠

催眠，是一门心理调整和治疗的技术。在催眠咨询和治疗中，求助者在催眠师的引导下，进入很放松很安静的状态。求助者对外界信息具有高度接受能力，并且直接进入潜意识，从而促成感觉和行为发生积极转变。在这一状态中，他的潜意识的智慧能够得到高度开发，思维、知觉、以及感觉都更加敏锐。

催眠可令人学习及做研讨时更专一更有耐力精神，近年来越来越多人有兴致发展这种用处。有些催眠的技法能令学生放松，从而比拟容易完胜利课，不那么疲累。有些催眠技法令能辅助解决因自我形象低落、无心向学、复习方式差劲所造成的问题。

六、催眠对考试学习的应用：

（一）思路清晰

催眠可令人思考时更棒、更机动，可排除温习时的种种外在分神因素，自我催眠可令难于集核心神听报告的人，感到时光飞快溜过。

毕竟催眠是否可以增强记忆，这是个比较多争议的课题，专家看法不一。在实验室得来的数据并不可*，因为接收实验的人要记忆统一篇文章，九型各型之间的关系，而每个人的须要

并不雷同。

（二）考试焦虑

应试是个紧张的时刻，假如考生晓得考试成绩大大影响毕生前程，注意力训练，未免焦急不已。催眠可以减低测验的焦虑，尤其是于那些原来温习得好但因缓和而表示变-态者，特殊有效。有些“使脱敏感”的功-法可减轻试前的焦虑，满足价值观。为学生设计的试前催眠手腕，令他们得到提示？将会很轻易入睡，考试时心坎安静，记忆力状态处于巅峰。

咱们也可以教养生应用“焦急治理”的功-法，在开考时应用，其中一种是这样的？预先在催眠状况下给他提示一个要害词，此词令他实时松弛下来，而后叫他开考时用一只手掩饰双眼一会，想起那个词。另一种功-法是预先将学生催眠，令他右手握拳，叫他想起一个昔日的情景，是他充斥自负又轻松舒畅的。当前每一次他右手握拳，立刻就会回到那种神采奕奕感到良好的状态。

（三）打消学习阻碍

催眠可用来加强儿童学习才能，甚么年事阶段都有效。有些专家相信这是由于它赞助左右脑配合运作。儿童厌恶某科目，催眠可转变主意，令他踊跃起来；不少儿童学习差劲，导致自我形象低落，这种情形亦可以用减少焦虑及增强自我的技法来改良。

考试焦虑演讲稿篇六

期中考试结束已经有一段时间了，但当我再次翻开成绩单时，心中仍会有许多感触。看着其他同学的成绩稳步向前，而自己却在退后，排在中下游的名次也十分扎眼。它使得我认清了自己的状况，而不再是雾里看花。

我是后进班的学生，在三班以及初进一班的半年里，坦白地讲，我的学习状态很散漫，每天都是缺乏对学习的主动性，老师拖着走才往前走一点。进入高二下半学期，许多科目一开始高考第一轮复习，自己才觉得高考已经近了。自己的状态才开始好转，上自习课讲话少了，东张西望少了，与老师对眼的次数也少了，更多的是埋下头来学习。本以为期中考试会是一次自己努力的见证，而下滑的成绩却给了我当头一棒：为什么自己比原来更努力了，状态更好了，但成绩却下滑了，难道成绩不与努力成正比？在我与马老师的谈话中我找到了答案：第一是基础不牢，第二是学习紧迫感还不够。就我的数学而言，在三班，我的数学是我的强项，每次考试都是我用数学来平衡我文科上的不足，我也凭借着我的数学挤进了一半。但在随后的一年中，数学成绩和名次一块儿直线下滑，就是由于基础不老所致。过去数学大部分以初中为基础，成绩不赖。随着课程的深入，自己不会的东西越来越多，基础越来越差，考试题只需稍加变形，我立刻就无从应对。这就好比修建一座大楼，地基不牢，楼再高再豪华，也会被一阵大风刮到。其次是学习的紧迫感，我有一个坏习惯，每当做题时，做出来之后都会放松一会，再去思考下一道题。别小看了这短短的几秒，就是这短短的几秒，是我原有的状态也松懈了下来，进入下一道题时仍需花时间调整，一节自习课的状态总是断断续续，别人的效率是我的好多倍。同样是一节课的努力，别人事半功倍，我却事倍功半，自然被别人甩在后面。必须让自己时刻紧张起来，绷紧高考这根弦，是自己在学习上更具紧迫感，提高效率，提升状态，才能即出力又做功。

我们曾经都是各个学校的佼佼者，来到开发区一中这个高手云集的地方，我们的心态也发生了变化。在这里，各个地方的好学生都在一起，而我又能怎么能拼过他们呢？而有些人，相信自己是优秀的，他们肯定自己无论身处何种环境，他们必定优秀。为什么我们没进前十，而班级的尖子生们却能稳居榜首？是我们注定进不去吗？不，是我们不相信自己的实力，没有像他们那样坚信自己是优秀的，也没有像他们那样逼自

己拼出实力，我们要摒弃“努力也不一定进前十”的想法，逼自己拼一拼。因为如果你不逼自己拼一把，你永远不知道自己有多强。

在我们身边，到处都有自己的榜样。就我的周围而言，每个人都值得我学习。我的组长王，周末不上课外班，在家刷练习册，成绩稳居前十。阿，虽然舞蹈让他每天都少了两个小时，但他的成绩依然不错。宫，自习课时我只见他认真埋头的学习，从来没见过他讲过闲话。他们身上的闪光点值得我学习。同样，我们每个人的身边都有着自己的榜样。三人行，则必有我师，择其善者而从之，让别人的成为自己的优点，那会是一件多么快活的事。

认清自己的现状，摆正自己的心态。高考高分不是神话，我们常常听老师和家长们说，用一年的拼搏，换一生的幸福，何乐而不为呢？只有不到一年的时间了，如果我今天所讲的与大家产生了共鸣，那么就让我们共同拼搏，互相帮助，为了我们的高考，我们的明天，奋斗！

谢谢大家！

考试焦虑演讲稿篇七

在这阳光明媚、春风送暖的时候，我们初二年级召开期中考试动员会，唯一的宗旨就是鼓舞士气，振作精神，团结一心，争取期中考试在全市取得优异的成绩！

在上学期的期中考试中，我们学校初二年级取得了主科全市第7名、各科总成绩全市第四名的好成绩，为学校争得了荣誉！为全镇4万父老乡亲争了光！老师们，同学们，春风为什么送来温暖？那是为我们取得的好成绩而骄傲！阳光为什么明媚？那是为我们取得的好成绩而绽开了笑颜！让我们以热烈的掌声表达我们的心情！

同学们，这些成绩的取得，离不开初二全体教师披着晨露而来、带着星光而归、辛勤耕耘、无私奉献的精神，让我们以热烈的掌声表达对他们最诚挚的敬意！同学们，成绩的取得，也离不开你们每个人的不怕困难、勇往直前地奋斗所流下的辛勤汗水，请用热烈的掌声为你们自己加油！初二的老师工作最重，同学们在初二年级学的知识也最多，能取这样好的成绩，实在难得！

老师们，同学们，成绩只代表过去，我们不能沾沾自喜，不能看见风光旖旎的小岛就放下前进的风帆；真正的战斗——期中考试就要来了！我希望各位老师要以更大的热情投入到火热的复习工作中去，把更多的关心和爱护送给同学们；也希望各位同学都要带着更远大的目标投入复习中去，心里要憋着一股劲，要高喊“宁瘦十斤肉、不落人后头”！要有比赛对手，要观察对手在干什么，要全力向前把你的对手甩在一边！力争通过初二全体师生的努力，我们取得主科全市第6名，总成绩全市第3名的好成绩！老师们，同学们，有没有信心？再高一点！

老师们，希望你们继续发扬能战斗、能胜利的优良作风，发挥教研组集体备课的作用，多思考多研究，多辅导多总结，用你们的智慧谱写新的篇章！同学们，希望你们记住，心有多大，成功就有多大！心有多远，路就能走多远！心有多高，翅膀就能飞多高！要发扬蚂蚁啃骨头的精神，一点一点学；要发扬勤学好问的精神，多思考多提问；要发扬坐得住、学得进、能吃苦、不瞌睡的精神，比一比谁起得早，比一比谁利用的时间多，比一比谁记的快记的多，比一比谁做的题最多谁做的答案最完美，比一比谁达到了目标谁超过了对手。

老师们，同学们，让我们唱着战歌前进，朝着目标奔跑，向着胜利出发！最后让我们一起用高尔基的散文诗《海燕》的最后一句话作为结束：让暴风雨来得更猛烈些吧！

考试焦虑演讲稿篇八

美与丑的区别是什么?读完《丑鸽》这篇文章好久了,我一直在回想着这个问题,思考着这个问题的答案。

可能是我并不了解这篇文章吧,所以我不清楚这篇文章的意思,作者想要表达的情感我并没有理解。于是,我又读了起来。不知读了多少遍,我终于弄明白这篇文章的意思了。

二十多年来,信鸽一直是“我”的爱物。一天,邻居的小男孩来我家玩,顺便帮我给信鸽喂食。无意间发现一只眼皮上净是白疙瘩的信鸽,就嚷嚷着不给它喂食。在“我”的眼中,任何鸽子地位都是平等的,不分贵贱,也不分美丑。

在“我”和小男孩说完话并送走他后,无意间发现刚才被小男孩说长得丑的鸽子离家出走了,从此一去不回。显然,是因为小男孩说他长得丑伤了自尊,觉得呆在这里太没面子,就离开了。自从这只鸽子离开后,有许多鸽子也是觉得自己长得丑而离开了。

任何善良与灵性,一旦涂抹上“丑”的色彩,都有可能酝酿出各种无辜的悲剧。

在乎外表是人自尊自爱的表现,也是人容易虚荣的原因。自然界万物的形态在原始的眼光里本无所谓美丑,但生活在文明社会里的人,不得不接受既成的文明,于是有了“美”与“丑”的分别,人也因此高兴或者痛苦。对此现象,作者展示了批评和怨恨,但问题的关键在于,如果不幸长得如故事中的信鸽,也应该坦然面对,“自行消失”肯定不是聪明的做法。

考试焦虑演讲稿篇九

考试焦虑是中小學生常见的考前心理障碍。据调查，在中學生中，有65%的學生对考试有厌烦感，另有相当部分學生处于高度紧张状态。

考试焦虑是指在一定的应试情境激发下，受个体认知、人格等因素影响，以担忧为基本特征，以防御或逃避为行为方式的心理状态。考试焦虑反应有多种表现，如坐立不安、头疼脑昏、注意力不集中、思维僵滞等。这种不良的心理体验将导致學生无法集中精力学习，不能在考试中稳定发挥，甚至无法将考试进行到底。所以，预防与缓解青少年學生考试焦虑是每位考生、家长、教师应重视的问题。这里给青少年考生及各位家长提供一些建议，以供参考。

一、树立信心，相信自己。

中科院心理所专家研究表明，同样的知识水平，心态好，能提高60至100分。自信是成功的第一秘诀，在挑战面前，可以选择斗志昂扬、满怀信心、全力以赴地去面对，也可以选择忧心忡忡、垂头丧气地去面对，但二者的结果却相差甚远。所以，考生在考前必须充满信心，相信自己，没有什么不可能。

二、认真备考，培养良好应试技能。

俗话说，艺高人胆大，充分的准备有助于增加应试信心，处变不惊。在最后的冲刺阶段，考生应该全身心的投入到复习中去，丝毫不能懈怠，力争做到全面、深入。此外，良好的应试技巧有助于考场上超水平发挥，也有助于考生避免忙中出错，以及由此导致的焦虑心理。因此建议考生能够掌握一些必要的应试技巧，如考前熟悉环境、做题先易后难，考试间隔不讨论等。

三、调节认知，重视考试同时又要“忘掉”考试。

国外曾有一位走钢丝的大师，他每次的行走都非常完美。最后一次表演前，他反复告诉自己一定要出色完成，因为这是最后一次表演了。结果他在表演中摔了下来，死了。为什么会这样？原因就是这位大师太看重最后这次表演，太渴望完美的结果。同样作为考生，既要重视考试，但又必须“忘掉”考试，注意力应当放在当前复习的内容或考题上，而不是考试的最终结果上。

四、学习一些减压的技巧，化解紧张感。

(1) 深呼吸。这是最简单常用的消除紧张心理的方法。具体做法是，吸气时，先使腹部膨胀，然后使胸部膨胀，达到极限后，屏气几秒钟，逐渐呼出气体；呼气时，先收缩胸部，再收缩腹部，尽量排出肺内气体。注意吸气憋气呼气的比例应是4: 4:8, 呼气时间要比吸气长，完成一次大概要16秒，一组做10次。

(2) 肌肉放松。这也是缓解紧张感的有效方法。做法是，最大限度地收紧肌肉，然后放松，要求从脚部到头部肌肉无一遗漏地做一遍或两遍。这种紧张和放松的过程穿透每一块主要的肌肉组织，心理上的紧张感会伴随全身肌肉的紧张松弛而逐渐消退。

(3) 微笑减压法。微笑可以带动身体的一些积极腺体分泌，达到放松和减压的作用。当面对压力的时候，只要笑的'出来，能够做出微笑的动作来，压力的影响就小了。简易做法是拿一支铅笔，横着咬在嘴里，然后把这个铅笔抽出来，保持这个口形，这就是标准的微笑。

第1页 共2页

人的风光中。这样，压力、紧张会得到缓解。

(5) 其他的方法还有听听古典民乐，跑跑步等。

五、寻求帮助。

当考试焦虑严重影响学习时，建议考生能主动地去寻求帮助，可以向老师、好朋友或其他专业人士进行求助。

随着中、高考的临近，考生心理压力不断增大。这要求青少年学生无论是生理上还是心理上都要采取科学合理的方法应对，科学饮食、调整心态、适当放松。此外，学校、家长都不要给考生太多的压力，让孩子以正常水平发挥，让这段“艰苦的岁月”不是人生中的负担，而是成长中美好的回忆。