

Анна Соколова



# КАК ПРАВИЛЬНО НАСТРОИТЬСЯ НА ЭКЗАМЕН

И пройти его легко и успешно

Анна Соколова

**Как правильно настроиться  
на экзамен. И пройти  
его легко и успешно**

«Издательские решения»

**Соколова А.**

Как правильно настроиться на экзамен. И пройти его легко и успешно / А. Соколова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-694319-3

Систематизация пройденного материала помогает не только запомнить информацию, но и построить целостную картину знаний. Это означает, что отдельные темы и понятия должны быть интегрированы в общую систему, с установлением логических связей между ними. Заключительный этап подготовки к экзамену требует особого внимания и сбалансированного подхода. Основная задача этих последних дней — достичь пика своей умственной и физической формы, чтобы продемонстрировать наилучшие результаты.

ISBN 978-5-00-694319-3

© Соколова А.  
© Издательские решения

# Содержание

Часть 1: Психологическая подготовка: Фундамент успеха	6
Глава 1: Понимание природы экзамена и собственных страхов	6
Глава 2: Формирование позитивного мышления	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Как правильно настроиться на экзамен И пройти его легко и успешно**

**Анна Соколова**

© Анна Соколова, 2026

ISBN 978-5-0069-4319-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Часть 1: Психологическая подготовка: Фундамент успеха**

### **Глава 1: Понимание природы экзамена и собственных страхов**

Этот раздел посвящен глубокому изучению сути экзаменационного процесса и внутренних барьеров, которые могут помешать успешному прохождению этого этапа. Экзамен – это не просто формальная проверка знаний, но и комплексное испытание, в котором переплетаются академические, психологические и личностные аспекты. Само по себе существование экзаменов обусловлено необходимостью объективно оценить уровень усвоения определенной информации, степень развития навыков и компетенций, заложенных в учебной программе. Экзамены служат важным инструментом для оценки прогресса обучающихся, определения их готовности к дальнейшему обучению или профессиональной деятельности, а также для поддержания стандартов качества образования. Они выступают своего рода фильтром, который помогает структурировать образовательный процесс и дает возможность как самим учащимся, так и преподавателям понять, насколько эффективно была усвоена учебная материя.

Однако, наряду с объективной необходимостью, экзамены часто становятся источником значительного психологического напряжения. Среди наиболее распространенных страхов, связанных с экзаменами, выделяются следующие: страх неудачи, под которым подразумевается боязнь не справиться с поставленной задачей, получить низкий балл или вовсе не пройти испытание. Этот страх зачастую коренится в опасениях разочаровать себя, близких, преподавателей, или же потерять возможность дальнейшего продвижения по учебному или карьерному пути. Также широко распространен страх неизвестности – это беспокойство по поводу содержания экзаменационных вопросов, формата проведения, критериев оценки, временных ограничений и других факторов, которые могут быть неопределенными или недостаточно понятными. Неопределенность порождает ощущение потери контроля, что, в свою очередь, усиливает тревогу. Третий существенный страх – это страх оценки, который связан с опасением негативного суждения со стороны экзаменаторов или окружающих. Здесь на первый план выходят опасения быть признанным некомпетентным, недостаточно умным или достойным. Этот страх может быть особенно силен у тех, кто придает большое значение мнению других людей или имеет завышенные стандарты самооценки.

Важно понимать, как эти страхи воздействуют на наши когнитивные способности и общую работоспособность. В состоянии сильного страха и тревоги активизируется симпатическая нервная система, что приводит к выделению гормонов стресса. Это может вызвать учащенное сердцебиение, потливость, мышечное напряжение, затруднение дыхания. На когнитивном уровне страх может привести к сужению внимания, затруднениям с концентрацией, проблемам с кратковременной и долговременной памятью, снижению способности к аналитическому мышлению и решению сложных задач. Информация может «застрывать» в голове, а способность логически выстраивать ответы или применять знания нарушается. В худшем случае, сильный страх может привести к так называемому «ступору» или «блок», когда человек, несмотря на наличие знаний, не может вспомнить или сформулировать ответ.

Принятие страха как естественного явления является ключевым первым шагом к его преодолению. Вместо того чтобы бороться со страхом, пытаясь его подавить или игнорировать, стоит признать его присутствие. Страх – это нормальная человеческая реакция на потенциально стрессовые ситуации, особенно когда на карту поставлено что-то важное. Понимание

того, что испытывать страх перед экзаменом – это не признак слабости, а скорее показатель того, что ситуация воспринимается как значимая, помогает снизить внутреннее сопротивление. Осознание того, что многие люди испытывают подобные чувства, также может уменьшить чувство изоляции и усугубления проблемы. Признав свою тревогу, мы высвобождаем энергию, которая ранее тратилась на борьбу с самим собой, и можем направить ее на конструктивные действия по подготовке. Это позиция принятия, а не поражения, и именно она открывает путь к поиску эффективных стратегий управления страхом.



## Глава 2: Формирование позитивного мышления

В этой главе рассматривается фундаментальная роль позитивного мышления в подходе к экзаменационной подготовке, подчеркивается его влияние на формирование успешного опыта. Сила убеждений заключается в их способности значительно влиять на наше восприятие реальности и, как следствие, на наши действия и результаты. Наши мысли, особенно те, которые мы повторяем и в которые верим, формируют внутренние установки, которые, в свою очередь, определяют наши ожидания и поведение. Если человек убежден в своей неспособности справиться с задачей, его мозг будет неосознанно искать подтверждения этой мысли, концентрируясь на трудностях и игнорируя возможности. Напротив, позитивные убеждения, такие как «я могу научиться», «я способен справиться», «у меня есть необходимые ресурсы», создают благоприятную почву для обучения, повышают уверенность в себе и стимулируют активные действия. Таким образом, наши мысли не просто отражают реальность, но активно ее конструируют.

Техники аффирмаций предоставляют практический инструмент для целенаправленного формирования позитивных убеждений. Аффирмация – это короткое, позитивно сформулированное утверждение, которое произносится в настоящем времени, как будто желаемое уже произошло. Создание эффективных аффирмаций требует вдумчивого подхода: они должны быть конкретными, личными, эмоционально окрашенными и правдоподобными. Например, вместо «я не буду бояться» лучше использовать «я спокоен и уверен в собственных знаниях». Применение аффирмаций предполагает их регулярное повторение – вслух, про себя, запись на бумаге, прослушивание аудиозаписей. Цель состоит в том, чтобы эти новые, позитивные установки постепенно вытеснили старые, негативные, и стали доминирующими мыслями.

Визуализация успеха – это еще одна мощная техника, которая помогает укрепить позитивный настрой и повысить мотивацию. Она заключается в создании в воображении максимально ярких, детализированных и позитивных образов успешной сдачи экзамена. Это включает в себя не только представление самого момента получения хорошего результата, но и всех сопутствующих ощущений: уверенности в ответах, спокойствия во время выполнения заданий, позитивного взаимодействия с экзаменаторами, чувства удовлетворения после завершения. Процесс визуализации должен быть максимально погруженным, задействуя все органы чувств: что вы видите, слышите, чувствуете, какие запахи ощущаете. Регулярная практика визуализации помогает мозгу «привыкнуть» к состоянию успеха, снижает тревожность и повышает уверенность в своих силах, так как мозг часто не различает реальный опыт от ярко воображаемого.

Постановка реалистичных целей является критически важным элементом для предотвращения выгорания и поддержания устойчивой мотивации на протяжении всего периода подготовки. Чрезмерно амбициозные или нереалистичные цели могут привести к разочарованию, потере веры в себя и, в конечном итоге, к отказу от усилий. Вместо этого, рекомендуется разбивать общую цель (например, успешная сдача экзамена) на более мелкие, достижимые подзадачи. Эти цели должны быть конкретными, измеримыми, достижимыми, актуальными и ограниченными во времени (принцип SMART). Например, вместо «выучить весь материал» лучше поставить цель «изучить первую главу учебника к среде» или «решить 15 задач на тему X до конца недели». Такой поэтапный подход позволяет видеть прогресс, получать подкрепление от достижения каждого маленького успеха, что поддерживает мотивацию и снижает вероятность возникновения чувства перегрузки и истощения.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.