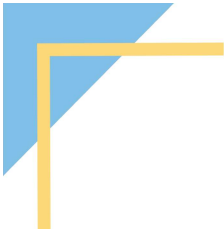


考场上脑子突然一片空白？三招教你快速重启大脑！

台州市立医院 2025年06月19日 16:51 浙江



考场上，看着试卷上熟悉的题目，但死活想不起来如何解答，大脑一片空白，仿佛有人按下了你脑中的“删除键”，手心冒汗、心跳如鼓……

别慌！这种“**考试时大脑空白**”现象，超过78%的考生都经历过，而这种现象在神经科学中被称为“**急性应激性认知功能障碍**”。



为何关键时刻大脑会“罢工”



这其实是大脑三个关键区域在压力下的连锁“停工”反应。

1 “警报器”拉响，情绪失控
(下丘脑-杏仁核)

考试压力如同警报，瞬间激活大脑的“压力总开关”，即下丘脑。压力激素（如皮质醇）汹涌而出，理性思考中心（前额叶皮质）被压制，而负责感受负面情绪的脑区（岛叶）却异常活跃，让你陷入焦虑循环，越慌越想不起来，越想不起来越慌。

2 “记忆图书馆”闭馆
(海马体)

海马体是大脑的“记忆调取中心”。汹涌的压力激素会直接冲击这里，导致“记忆通道”受阻，熟悉的答案仿佛就在嘴边却说不出，记忆提取功能暂时“停摆”。

3 “指挥官”断电
(前额叶皮质)

前额叶皮质是负责逻辑思考和决策。高压之下，过度活跃的去甲肾上腺素会扰乱神经信号，而多巴胺失衡导致思维僵化，再加上滋养神经的关键因子（BDNF）减少。三重打击下，你的“思维指挥官”暂时掉线，工作记忆和灵活思考能力骤降，导致大脑一片空白。

考场急救包：三招快速“重启”大脑



01 生理降温，平息“风暴”

4-7-8呼吸法：用鼻子深吸气4秒→屏住呼吸7秒→用嘴缓慢呼气8秒，重复几次，激活身体的“冷静系统”（即副交感神经）。

用力握拳：双手紧握拳头5秒，再猛然松开，重复几次，能迅速抑制过度活跃的“警报器”（即杏仁核）。

薄荷唤醒：嗅闻薄荷精油（或含薄荷醇的产品），清凉感通过三叉神经直通大脑，帮助稳定神经信号。

冷水或搓脸刺激：快速用冷水拍拍脸，或用手掌用力搓搓脸颊和额头，触觉刺激能快速帮你“回到当下”。

02 思维绕道，破解“卡壳”

关键词锚定：别死磕！圈出题干核心关键词，联想教材对应章节的标题、例题甚至插图画面，常能“顺藤摸瓜”激活记忆。

“假装教学”法：心里默念：“这题考的是...”，假装在向别人讲解，自我解释的过程常能打通堵塞的思维通路。

03 “着陆”当下，逃离焦虑

推荐“54321”着陆法：

看：说出你此刻看到的5样东西（如笔、试卷、钟表等）；

触：感觉你能触摸到的4样东西（衣服布料、桌面、橡皮等）；

听：仔细听出周围的3种声音（写字声、风扇声、呼吸声等）；

闻：分辨你能闻到的2种气味（纸张味、空气等）；

尝：感受你嘴里此刻的1种味道。

通过此方法能帮你从焦虑漩涡中抽离，回归当下现实。

温馨提醒：千万不能死磕“强行回忆”，反复纠结于想不起来的内容，只会强化错误回路，越陷越深。**正确做法**是先做一道有把握的简单题，小小的成功感能激活大脑的“奖赏中心”，改善状态。同时，**动笔圈画题干也能帮助激活思维。**

加油！未来可期！



考场上的“大脑重启术”，本质是训练大脑在压力下快速恢复认知与情绪的平衡。这不仅是中考战场上的应急法宝，更是未来人生中应对挑战、保持从容的宝贵“神经储备”。

当紧张袭来，记得你已握紧重启的钥匙。中考是成长的勋章，你为压力付出的每次练习，都在让大脑更强大。**落笔这一刻，你比自己想象的更出色！**

||||

作者 | 神经内科 乔欣宇

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 徐浩 吴莎



扫码关注
台州市立医院
微信公众号





台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事



—— 医保政策宣传码 ——



市立科普 · 目录

上一篇 · 都说夏季吃苦胜过进补，那这“苦”该怎么吃呢？