

主办：漳州二中政治处  
共青团漳州二中委员会  
漳州二中关心下一代工作委员会  
承办：漳州二中心理健康教育发展中心  
顾问：姚家辉 罗文旺  
主编：戴舟斌 姚荣华 钟承兵  
编辑：林惠彬

第 41 期 2020 年 9 月 25 日 考试焦虑专刊



### 猫头鹰也焦虑

摄影师拍到兰卡郡附近的一只猫头鹰。几次捕猎都失败了。在找食物的他在地上走过来走过去走过来走过去，很焦虑...很焦虑...（那一副要愁死人的眼神啊!!）

哎呦!!猫头鹰难道也要考试吗?真是为难了传说中动物中的智者了!



### 【为什么我老做同一个梦?】

反复做同一个梦，说明梦者在心理上有一个没有获得解决的问题，心理学的名词叫“情结”，也就是通俗说的“心结”。这个情结是什么，跟同一个梦的主题和情绪有直接的关系。比如反复做“考试梦”，那么可能对“通过认可”或“焦虑”的心理因素有关。最近，你经常做什么样的梦?

什么?做梦也梦见考试?考试这种东西真是无孔不入呀!



你不应该总是为你的考试担心，这只能给你带来更多的焦虑。

You are not supposed to think about your exams all the time, which only makes you more stressed out.

好了!担心考试?赶紧想想焦虑这个单词怎么写，芝加哥大学的心理学教授在杂志上曾经发表过一个研究，他认为书写心情可以缓解考试焦虑。拿起笔好好写吧!fighting!



考试焦虑 (test anxiety)，是指因考试压力过大而引发的系列异常生理心理现象，包括考前焦虑，临场焦虑（晕考）及考后焦虑紧张。心理学认为，心理紧张水平与活动效果和过高，都会影响成绩。适度的心理紧张，可以使人对考试有种激励作用，产生良好的活动效果。但过度的紧张，会导致考试焦虑，影响考生中常见的一种以担心、紧张状态。在考试之前，当考有某种潜在威胁时，就验，这是面临高考或中的现象。



考试焦虑则导致考试焦虑，影响考生中常见的一种以担心、紧张状态。在考试之前，当考有某种潜在威胁时，就验，这是面临高考或中的现象。生意识到考试对自己会产生焦虑的心理体考的学生中普遍而突出的现象。

## 考试焦虑面面谈

2006年，美国教育部 TestEdge 研究表明，61%的美国学生有不同程度的考试焦虑，其中 26% 为严重考试焦虑。考试焦虑严重影响了考生的成绩，尤其是数学和语言科目。女生患严重考试焦虑的数量是男生的二倍。



### 小故事大启发

话说有三只青蛙一起掉进一只鲜奶桶里。第一只青蛙想：“这是命该如此。”盘起后腿，一动不动等待死亡。第二只青蛙挣扎了几下，发现桶很深，无法跳出去，于是放弃了努力，沉进奶里完蛋了。第三只青蛙想：“我要坚持下去，等待机会，直到我的后腿没有力量为止。”

它不停地划着奶，用力地向前跳。慢慢地，鲜奶在它的后腿搅拌下，竟然变成了奶油，越来越硬。靠着奶油块的支撑，它最终跳了出去。

同学们,你是哪只青蛙?又要做哪只青蛙呢?

### 小小风向标

- ★打败考试焦虑-----第二版
- ★现身说考试-----第三版
- ★一人一言说考试-----第四版



# 知识小碰撞

## 考试焦虑治疗N方法

1. **自我暗示法** 法国大作家大仲马说过：“人生是一串由无数的烦恼组成的念珠，达观的人总是笑着念完这串念珠的。”在我们的生活中到处充满着自我暗示法，例如，清晨你对着镜子梳洗打扮一下，如果看到自己的脸色很好，往往心情舒畅，这就是一种自我暗示。假如你是一位正处于“考试焦虑”的临考中学生，你恰恰听说你的同学通过自我保健，考试焦虑情绪很快消失，你就会想，我也一定会告别“考试焦虑情绪”，做一个真正健康人。

2. **睡眠消除法** 事实证明，很多临考学生的“考试焦虑”是由于学习过度疲劳、睡眠不足引起的。针对这种情况，广大临考中学生朋友一般不易“夜半挑灯”苦读，要养成中午小睡的习惯。因为良好的、充足的睡眠可以消除大脑疲劳，换取充沛的精力和清醒的头脑。充足的睡眠是从容应试的前提，也是克服考试焦虑情绪行之有效的办法。

3. **运动消除法** 学生以脑力活动为主，而适当的运动是消除大脑疲劳的有效方法。广大临考中学生可根据自己的实际情况，散散步、打打球、做做体操。因为运动可以消除一些紧张的化学物质，虽然使肌肉疲劳，但可以放松神经。

4. **兴趣消除法** 人们在从事自己感兴趣的事情的时候，整个身心都会投入进去，进入一种物我两忘的境界，什么忧愁烦恼都会抛到九霄云外。因此，广大临考中学生在紧张的学习之后，做一些感兴趣的事情，如，唱唱歌、看看报、听听音乐等等，都可以消除疲劳，化解烦恼，远离考试焦虑情绪。

5. **情绪宣泄法** 情绪宣泄是缓解压力、保持心理平衡的重要手段。众所周知，有些考试焦虑情绪是由于坏情绪的不断积压引起的，如：升学压力使你透不过气来，考试成绩不理想，家长的啰嗦等等，都可能使心情变化，久而久之，就会出现“考试焦虑情绪”。针对这种情况，可采用以下方法：聊天法，即通过向亲人或朋友述说自己的积怨，求得他人的理解和同情，让自己的内心得到调整；哭笑法，如果内心憋得难受，又无法与人倾诉，应当找一个适宜的地方，放声大哭或大笑，以宣泄自己内心的不平；书面释放法，可以用写日记或书信的方式，释放自己的苦恼；上网法，有条件、会上网的临考中学生朋友可通过电脑网络与网友交流思想，排遣烦恼。

6. **游戏转移法** 即通过开展游戏活动，让处于“考试焦虑情绪”的临考中学生参与其中，进入角色，忘记疲劳，转移注意力，释放体内积聚的能量，调整机体的平衡，摆脱内心的烦恼。

7. **食疗法** 就是增加身体营养的方法，临考中学生脑力劳动强度大，能量消耗大，需大量补充营养。因此，必须设法增加适量含蛋白质、脂肪、碳水化合物的食物，同时还要补充大脑所需的维生素、氨基酸以及钙、铁、锌等微量元素。

8. **音乐疗法** 音乐能影响人的情绪行为和生理机能，不同节奏的音乐能使人放松，使人的生理、心理节律发生良性的变化。如：圣洁、高贵的音乐，可使人净化灵魂、境界开阔；速度较缓的音乐给人以安全感、舒适感；清澈、高雅、透明的古典音乐，可以增进人们的记忆力、注意力；浪漫的音乐，可激起人们怜悯、怜悯之心；流行音乐，可使人感情投入；时尚音乐，可释放心声。

总之，考试焦虑情绪是一种比较特殊的心理状态，如果不采取积极有效的办法消除，就可能影响临考学生的考试成绩。采用何种办法来缓解考试焦虑情绪，还得因人而异、因事而异。

这是我的座右铭！



## 考试焦虑：源自别人的焦虑<节选>

武志红

镇静是建立在对生活的信心基础上的，我们可以从可靠的关系中获得这种信心。

——瑞士心理学家维雷娜·卡斯特

我为什么不焦虑呢？这和我老爸老妈，尤其是老妈的态度关系极大。从小学开始，我老爸从不过问我的学习成绩，一般都是老妈稍微过问一下。

当然，我小学时成绩一直都不错，总能排班里前5名，他们不用太担忧。但一次升学考试，我考了全班第14名，这可是完全出乎我的意料，我不敢把成绩单给老妈看，把它一直藏到了开学那一天。我战战兢兢地把它递给老妈，说：“老师要你在上面签字。”我妈拿到手一看，有些惊讶，问我：“怎么考这么差？”

“放心，我下次一定能考好！”我宣誓说。我有这个信心，因为这次的第14名在我看来全是马虎所导致的。结果，老妈一句话没说，就在这个成绩单上签了名。我也没有令她失望，接下来的考试，我又回到了前5名。更能说明问题的是初一。小学升初中，我在那所镇中八个班中列第一名。但是，初一的第一次期中考试，我居然考了全班第33名，总分现在都记得，是444.5分。

这么大的成绩落差，放到其他家庭，估计就很难交代了。但在我们家，也只有一次很轻松的对话。和小学那次一样，妈妈问我，怎么这么差。我保证说，下次一定考好。结果她又是没多说一句话，而我下次果真在班里又名列前茅。从此以后，老妈对我信心十足，再没过问过我的成绩。记忆中，她后来只有一次再为我担忧，那是高考后，我报了北京大学，老妈问我，是不是胆子太大了，要是考不上怎么办。

回想起来，父母几乎没给我任何压力，他们从不会说，我们家这么穷，你有出息，以后全家人的希望，都放在你身上了。他们也从不会说，不要骄傲，名列前茅还不够，你应该考第一，90分不够，你应该冲着100分去……因为他们的这种态度，我几乎从未体验过，考试焦虑是怎么一回事。遇到重大的考试，我也从未发挥失常过。

同时，我也决不会放松，因作为一个学生，很自然地会渴望考个好成绩，就算家人和老师不督促，自己也会争强好胜。所以，我一遇到重大考试，也会处于适度兴奋状态。

并且，一到重大考试，我总是睡得更香，吃得更多，头脑更清醒。和我一起吃饭的同学，经常买了好菜吃不下去，只好让我消灭。他们很羡慕我，问我是怎么调整的，而我一直自诩说，我心理调整能力强。

这只是表面上的答案，真正的答案直到学了心理学后才发现，那就是：除了应对考试的正常压力外，我没有额外的压力，所以在考试中就不会有过多的焦虑。

其实，所谓的考试焦虑，就是我们身体的紧张程度超出了应对考试所需要的正常紧张水平。之所以会造成这个结果，一般而言，是那些有严重考试焦虑的学生所承受的，不仅有自己的压力，还有父母及其他家人所给的压力。譬如，我的很多初中同学的父母常对他们说，我们家的未来就指望你了。常听到这样的话，他没有考试焦虑才怪。

一个正常的孩子，和一个正常的大人一样，有竞争心理，会争强好胜。当他们面对考试时，就和大人面对重大考验时，身体一样会出现适度的紧张状态。这种适度的紧张状态，会给当事人适度的压力，从而激活他的神经系统，令他保持一个良好的兴奋程度，可以更好地应对挑战。

