

五项举措缓解考试焦虑

北京宏志中学心理教师 孙治英

【案例】

东城区高三年级学生近期进行了联考。许多考生反映，自己很重视这次考试，昼夜复习，睡眠不足，效率低下，却又担心休息会耽误时间。还有部分考生平时学习成绩很好，做作业得心应手，可一到区级联

考这样的重大考试，情况就不太好。也有考生一进考场就心跳加速，呼吸急促，脑子一片空白。这些情况导致考生的紧张感加剧，考试成绩逐渐下降，进而更加深了他们的焦虑，不知道该怎么办。

【分析】

考试焦虑是考生常见的心理状况。过度的焦虑如得不到及时缓解，会形成恶性循环。导致焦虑的原因包括内在因素、环境因素两方面。

内在因素主要指考生心理素质不良，有一定的性格缺陷，如胆小、敏感等。有的考生存在认知缺陷，自我评价过低，不能客观分析自己的实力，总担心自己不行。有的考生缺乏充足的睡眠和必要的体育锻炼，造成过度疲劳，或者由于食欲不振引起营养不良，使大脑供血不足、身体不适。导致这些状况的直接原因是过分看重考试结果，缺乏自信；目标过高，担心自己准

备不充分；急切地渴望成功，总是设想失败的结果。

环境因素是指社会、学校、家庭给考生带来的压力。调查显示，39%的考生认为，环境因素是引起他们考试焦虑的首要原因。高考是选拔机制，一考定终身，很多考生因此心理压力很大。一些父母对孩子的期望值和关爱逐渐增加，甚至把自己未实现的理想强加在子女身上。教师在教学中对各层次考生寄予不同程度的期望，特别是对学习较好的考生期望更高。很多考生考试前首先想到的是父母和教师的殷切期望，担心考不好会带来严重后果。

【建议】

要想在考试中充分发挥学识能力，考生要根据心理状态的变化规律，努力创造一个良好的学习和应试氛围。

动机要适中

考生要有正确、强度适中的学习和应试动机。除了对考试有正确的认识外，考生要根据自己的实际能力不断调整对考试的期望值，不要好高骛远。这样才能减轻心理压力，放下包袱，轻装上阵，精神振奋地迎接考试。

增强自信心

对自己缺乏信心的考生，很容易进入焦虑状态。增强自信的方法是用积极的暗示取代消极的暗示。暗示对人的心理影响极大。在不良的心理状态下，考生很难正常发挥。考生要学会给自己积极放松的暗示，运用诸如“我一定可以考得很好”“我一定可以超常发挥”等肯定自己的话语。在学习休息之余，考生可多和自己交谈，不断强化必

胜的信心与信念。时间长了，这种良好的积极心态就会成为一种思维习惯。

考生平时要说积极、鼓舞人心的话，少说泄气的话；常面带笑容，不要唉声叹气、愁眉苦脸。另外，考生要向消极的自我陈述挑战。如果信心不足，头脑中会产生许多消极的想法。考生可把这些想法列出来，逐条批驳，通过自我质疑、自我批判，将这些负面因素从脑海中祛除。

做放松训练

考试焦虑的考生往往伴随全身紧张，为此有必要进行放松训练。常用的方法有想象法、深呼吸法、放松肌肉法等。运用不同的呼吸方式调节呼吸频率和深度，有助于改善情绪波动。当情绪紧张时，呼吸短促，可采用缓慢的腹式呼吸来放松情绪。当情绪低沉时，可采用有力的长节奏胸式呼吸，提高情绪的兴奋水平。有意识地进行呼吸，可保持血液中氧气与二氧化碳浓度平衡，促进神经系统恢复平衡，使心态趋于平稳。有时也可将这几种方法结合起来运用。

为了提高放松训练的效果，解除对考试情境的敏感，考生平时可人为制造一种紧张气氛，学会在考场上遇到紧急情况时尽快放松。

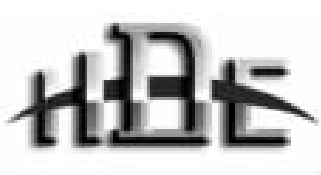
常参加活动

经过漫长的复习，临近考试时，考生精神和身体都变得异常疲倦。此时，考生可积极参加学校或班上的体育锻炼，欣赏音乐，看电影，参加各种运动、健步走等活动，使紧绷的神经放松下来。

这时的“休息”不仅仅是保持充足的睡眠，考生可想一想各科复习还存在哪些薄弱环节，巩固不清晰的地方。考生还要掌握一些技巧，防止考试时产生比较大的心理波动。

做心理咨询

如果用上述方法仍不能有效缓解考试焦虑，考生不妨走进学校的心理咨询室。心理教师会采用系统脱敏和生物反馈等技术，帮助考生克服考试焦虑，一般能收到很好的效果。



北京市海淀区教育培训学校

百日攻坚，方法为先；节节落实，天天高效。

艺考生招生咨询时间：

2015年12月1日起，周一至周五全天开放，随时欢迎家长参观咨询。

14年的办学经历，经得起升学的检验！

班型设置：

▲ 艺考生精品班 5-10 人

▲ 艺考生冲刺班 25 人左右

▲ 基础较好，插班就读

我校优势：

- 教师经验丰富，与海淀区教研进修同步；教学诊断科学，善于挖掘学生潜能，落实效果突出。
- 全封闭管理，保障教学秩序。
- 服务周全，解除后顾之忧。统一参加海淀高考一模、二模考试，海淀区成绩排名。为学生定位，提供科学依据，辅导填报志愿。
- 紧邻十号线健德门地铁站，交通便利，省时省力。

(即日起至 2016 年元月 23 日之前持此报报名可优惠部分学费)



咨询电话：62045930 51551322 62047761

地址：北京市海淀区牡丹园东街 2 号 网址：www.hdpk.com.cn

责编/孟 红 版式/马婷婷 热线/82837145 邮箱/zongbianshi@bjeea.cn