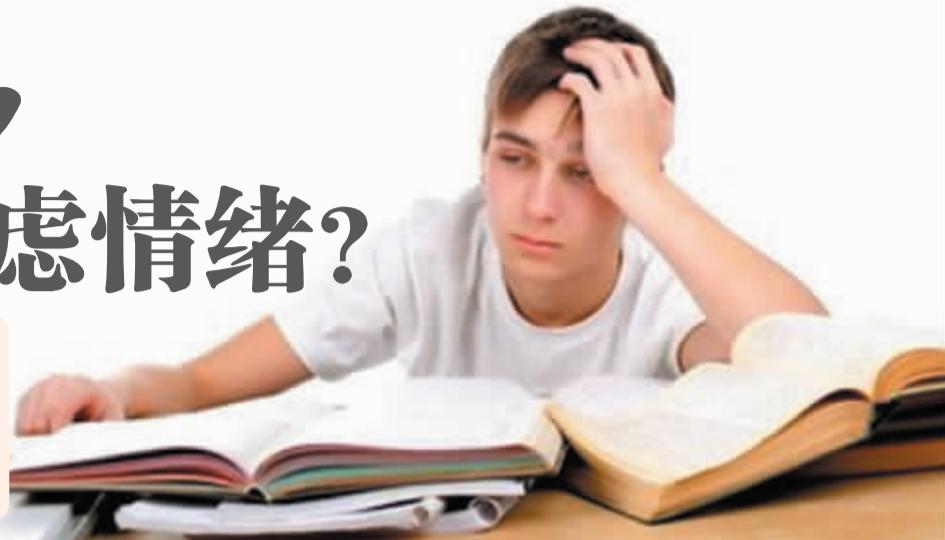


■心理关注

期末来临，学生如何化解焦虑情绪？

随着期末考试的脚步日益临近，校园里弥漫着一种紧张的氛围，许多学生都陷入了不同程度的焦虑之中。这种期末焦虑不仅影响着学生的心理健康，还对他们的学习效果和日常生活产生诸多负面效应。那么，为什么临近期末焦虑加重？又该如何应对考试焦虑呢？



多方压力导致焦虑加重

1. 对成绩期望太高提升了焦虑
成绩往往被视为衡量学生学习能力和努力程度的重要指标。对于学生来说，他们渴望通过优异的成绩来证明自己的学习成果，获得老师的表扬、同学的羡慕以及家长的奖励。那些成绩一直名列前茅的学生担心在期末考砸，失去自己的优势地位；而成绩相对较差的学生则希望通过期末的冲刺来提高自己的排名，摆脱被批评和被忽视的境遇。家长们也常常将孩子的成绩视为自己社交的面子，会将成绩与孩子未来就业与人生美满幸福联系在一起，不断地给孩子输入这些焦虑信息，孩子觉得成绩不好，自己的人生就无望了，产生二元式的评价方式。这种来自各方的高期望就像一座大山，压在学生们的心头，使他们在面对期末考试时倍感压力，焦虑不安。

2. 同伴间的竞争压力助推焦虑情绪
期末阶段这种竞争尤为激烈。各类评优评先，同学之间的成绩排名、班级之间的平均分比较等，都让学生们感受到了强烈的竞争氛围。学生们往往会不自觉地将自己与他人进行比较，当发现自己在某些方面不如其他同学时，就容易产生焦虑和自卑情绪，有些在重点学校或重点班级中，微小的分数差距都可能导致排名的大幅波动。一些

学校的评优评先，也不时在各种比较。这种激烈的竞争使得学生们时刻处于紧张状态，担心自己落后于他人，进而被推进焦虑的漩涡。

3. 期末复习时间管理不当加重了焦虑内耗

期末需要完成的任务很多，在各项任务袭来的时候，学生们在时间管理方面不知道如何接招。他们不仅需要分配出时间给每个学科的复习、作业完成以及应对各种小测试，有些还要完成学校社团、班级、寝室等各项评比。有些学生可能会在某一项目上花费过多时间，而忽略了其他学科的复习；有些学生则可能因为拖延，自我设障而浪费了大量宝贵的时间，导致复习滞后。当看到时间一天天过去，而自己还有很多内容没有进行时，就会感到焦虑和无助。

如何化解焦虑情绪

1. 调整不合的认知，将目光定位远方
学生首先要学会正确看待期末考试，明白考试只是检验学习成果的一种方式，而不是衡量自己价值的唯一标准。一次考试的失败并不代表永远失败，它只是反映了在某个阶段学习中存在的问题，通过这些问题可以找到自己的不足之处，以便在今后的学习中加以改进。遇到焦虑时通过自我暗示的方式，告诉自己“我已经努力学习了一个学期，只要我发挥出自己的正常水平就好，

不要过分在意成绩。”同时，要学会关注自己在学习过程中的一些进步和成长，不要只盯着结果。比如，回顾自己在本学期学会了哪些新的知识和技能，在哪些方面有了提高，这样可以增强自己的自信心，减轻对考试的焦虑。

2. 合理安排时间是缓解期末焦虑的关键
焦虑往往来自对未来的不确定性而产生。学生可以按照时间四象限的方法“重要紧急”“重要但不紧急”“紧急但不重要”“不重要也不紧急”这样的顺序制定一个详细的复习计划，将复习任务分解成一个个小目标，并为每个目标分配合理的时间。也可将每天的复习时间划分为几个时间段，分别安排给不同的学科，按照计划有条不紊地进行复习。在制定计划时，要注意合理分配时间给重点学科和薄弱学科，既要保证对重点知识的复习，又要针对自己的薄弱环节进行强化训练。此外，还要学会利用碎片时间，如课间休息、上下学路上等，可以用来背诵单词、复习公式等。同时，要克服拖延的习惯，可以采用一些时间管理工具，如定时器、待办事项清单等，帮助自己提高时间利用效率。

3. 学会一些放松技巧来应对焦虑
在紧张的期末复习期间，学生们需要学会放松身心，缓解压力。深呼吸是一种简单易行的放松方法，找一个安静舒适的地方坐下或躺下，慢慢地吸气，让空气充

满腹部，感受腹部的膨胀，然后缓缓地呼气，重复几次，每次呼吸尽量保持均匀、缓慢、深沉，专注于呼吸的过程，排除杂念。

冥想也是一种非常有效的放松方式，闭上眼睛，专注于自己的内心感受，放松身体的各个部位，当杂念出现时，不要刻意去驱赶，而是轻轻地将注意力拉回到当下的状态。此外，适当的运动也有助于缓解焦虑情绪，如散步、慢跑、瑜伽等，运动可以促进身体分泌内啡肽等神经递质，使人产生愉悦感和放松感。学生们可以每天安排一定的时间进行运动，让自己的身心得到充分的放松。

4. 寻求社交支持
良好的社交关系可以为学生提供强大的情感支持，帮助他们缓解期末焦虑。学生可以与同学交流复习经验和心得，互相鼓励、互相帮助。例如，组织学习小组，大家一起讨论问题、分享学习资料，在合作学习中减轻焦虑情绪，提高学习效率。与家人保持密切的沟通也非常重要，家长要给予孩子理解和支持，不要给孩子过多的压力。比如，家长可以在孩子复习之余，陪孩子聊聊天、散散步，让孩子感受到家庭的温暖。此外，学生还可以向老师寻求帮助，老师不仅可以在学习上给予指导，还能在心理上给予安慰和鼓励，帮助学生正确看待考试和压力。

心理咨询师 曹大刚

欢迎订阅2025年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185



扫码立即订阅
《大众卫生报》

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448