

你是考前 “慌张”一族吗

考试紧张,几乎是每个孩子都曾经经历过的心理挑战。考试紧张不仅影响孩子的考试表现,还可能影响他们的情绪和自信心。作为家长或老师,如何帮助孩子走出考试紧张的困境,是一个值得关注的问题。

系统脱敏 科学应对

平江县第一中学 潘婷婷

我曾辅导过一位叫小思的学生,他每次考试前都会出现明显的焦虑症状,包括失眠、心慌,甚至在考场上因紧张而大脑一片空白。为了帮助他,我决定采用系统脱敏法。

系统脱敏法是通过逐步让孩子接触感到焦虑的事物或情境,同时配合放松训练,来降低他们对该事物或情境的焦虑反应。

具体实施过程分为三个步骤:

第一步,我们共同制定了焦虑等级表。小思将与考试相关的情境按照引发焦虑的程度从低到高排列,并按0~10分进行评分。比如,“想到

下周要考试”的焦虑评分是1分,“坐在考场上等待发试卷”的焦虑评分为9分。

第二步,我教小思一些放松技巧,比如深呼吸和肌肉放松练习。当感到焦虑时,通过这些放松技巧让自己平静下来。

第三步,进行脱敏训练。我们先从“想到下周要考试”这个低焦虑情境开始,让小思在想象中体验这个场景。一旦他感觉到紧张时,就立即进行放松训练。经过多次重复后,小思对这个情境的焦虑感逐渐减轻。随后,我们逐渐提升难度,让小思可以想象更接近真实考试的情境,如“坐在教室里复习准备考试”“看到

老师拿着试卷走进教室”等更高焦虑等级的情境。

经过一段时间的训练,小思对考试的焦虑感明显降低,在后来的考试中也发挥出自己的正常水平。

从这个案例中,我们可以看出系统脱敏法的关键在于逐步直面焦虑,就像爬楼梯一样,一步步提升他们应对困难的能力。

生活中总是会有各种压力和挑战,焦虑情绪也会时常出现。但通过像系统脱敏法这样的方式,孩子们的心理承受能力也会随之增强,就如同锻炼肌肉一样,不断地挑战和适应,心理的“肌肉”才会越来越强壮。

专注过程 释然结果

平江县教育局 李朝霞

近日,一位高三学生的家长前来咨询如何缓解孩子的考前焦虑。我建议具体情况具体分析,于是邀请孩子来心理辅导室进行面对面交流。

交谈中,这位学生坦言在上次模拟考试中,年级排名下降了30多位,这让他倍感压力。我首先引导他分析成绩波动的原因。他提到,考试时因粗心大意,一些简单题目未能答对;过分关注排名,导致心理波动,影响了发挥。

针对第一个问题,我让他深入思考:简单题目出错,真的只是粗心吗?考试时是否在选项间犹豫不决?这表明,他对某些基础知识的掌握还不够扎实,反映出对基本概念的掌握和运用还不够熟练。这里涉及心理学中的“后见之明偏差”,即人们在事后往往会提高可预测事件的能力。因此,不能简单归咎于粗心,而应在复习阶段扎实做题,平静应考,逐步弥补知识漏洞,提升知识掌握的准确性和熟练度。

对于第二个问题,我引导他反思:是否因父母、老师及自己过分关注排名,导致考试时心理负担过重?心理学中的“自我效能感”理论指出,个体对自身能力的信心会直接影响其行为表现。过分关注结果

会降低自我效能感,增加焦虑情绪。即使本次考试排名下降,分数降低,也不能否定自身的进步。因此,我们应重视考试过程,而非结果,避免“瓦伦达心态”。

瓦伦达是美国著名的高空走钢索表演者,他在一次重大表演中不幸失足身亡。其妻子事后表示,预感此次会出事,因他上场前总是强调“这次太重要了,不能失败”;而以往成功表演时,他只专注于走钢丝本身。心理学家将这种为达目的而患得患失的心态命名为“瓦伦达心态”。这一现象与“目标导向焦虑”密切相关,即过度关注目标会导致注意力分散反而影响表现。

因此,在考试过程中,与其纠结考试结果和排名,不如专注于平时的学习过程,把基础知识打牢。这样不仅能减轻考试焦虑,也能真正提高学习成绩。

心理 周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

本期联合出品:平江县教育局
主持人:邓晓波 余莎莎 李丹平

卸下包袱
携手向阳
平江县桂花学校 罗青

小米成绩尚可,可每逢大考,便会异常紧张。考试时,她常常头脑空白、心跳加速,平日掌握的知识好像都记不起来了,导致考试成绩也起伏不定。在父母的鼓励下,小米踏入了心理咨询室,寻求突破困境之法。

在与小米的深入交流中,我引导她剖析考试焦虑的根源。原来,小米的父母对她的学业寄予厚望,成绩优异是他们心中不变的期待。小米为了不辜负这份期望,给自己施加了很大的压力。同时,小米对自己的能力也期望颇高,认为只要学习好,以后就一定能考上理想的大学、过上好生活。这种双重压力让她陷入对考试结果的无尽担忧中。

为了帮助小米摆脱困境,我和小米商定从调整期望、改变认知着手,学会正确看待考试。

在我的引导下,小米逐渐认识到,考试只是检验学习成果的一种方式,而非衡量个人价值的唯一标尺。一次成绩的起伏,甚至是考上理想的大学,也并不能定义她的人生,重要的是从考试中发现不足,逐步提升。我还鼓励小米制定合理的学习计划,将复习任务细化到每一天,让备考变得充实而有序。同时,我向小米传授了实用的应对技巧,如考前深呼吸、肌肉放松训练,以及考试中通过正向暗示保持冷静等方法。

在咨询的尾声,我建议小米的父母调整对她的期望,多给予鼓励与支持,营造宽松的家庭氛围。小米也表示愿意尝试与父母坦诚沟通,让他们了解自己的压力与努力。

经过数周的咨询与小米的不懈努力,她逐渐掌握了应对考试焦虑的方法,心态愈发平和,成绩也趋于稳定。

这个案例让我深刻认识到:对于存在考试焦虑的学生,需要从认知、方法和家庭环境三个方面进行引导。一方面要帮助他们正确看待考试,掌握科学的学习方法;另一方面也需要家长的配合,给予孩子适当的期望和充分的理解支持。只有多方共同努力,才能真正帮助孩子摆脱考试焦虑的困扰。



扫码看详情