

地址：浦东新区浦三路385号

热线：021-50941525（我们就是要“我爱我”）

网址：<http://www.pd525.com>

咨询时间（国定节假日除外，寒暑假期间另行调整）

周一至周五 晚上：5：30——8：30（电话咨询）

周六、周日 下午：1：00——4：00（电话咨询、面询）

晚上：5：30——8：30（电话咨询）



考试焦虑识别与预防手册



浦东新区青少年心理健康教育发展中心

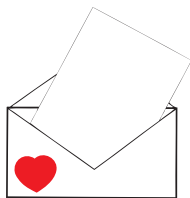
目 录

“考季”来信.....	01
走近考试焦虑.....	04
症状.....	05
原因.....	06
合力应对有妙招.....	11
学生篇：考试不是一场噩梦.....	11
家长篇：我放下，所以你轻松.....	17
教师篇：早前识别，注重预防.....	20
专业篇：特别的方法给特别的你.....	21

“考季”来信

X老师：

您好！我是一名高三的学生。第一次模拟考我考砸了，比自己平时的水平少了20多分，看到成绩，我的心就全乱了。我们老师说，要好好分析原因，下次吸取教训就可以了。可是，我却发现从这次考试以后，一到稍微重要点的考试，我就会在考场上一次次地想自己上次没有考好，担心是否这次将重蹈覆辙，这样的想法根本控制不住，而且有几次我还出现了头晕、想吐、胃疼的情况。我很想调整过来，但是却无能为力，我现在越来越怕考试。眼见高考临近，我很着急……请您帮帮我！



一名心乱如麻的高三女孩

Y老师：

您好！我是一名家长，我的孩子今年初三了，马上面临中考。本来孩子成绩一般，考个区重点肯定没问题，拼一拼兴许还能考个市重点。上学期末考得不错，他很得意，我想给他浇浇冷水，就说“还有比你更好的呢”。不曾想，从新学期开始，他的成绩就一落千丈。到学校了解过他的学习情况，老师说他在学校学习积极性不够，经常在同学面前发表读书没意思的言论，他还说过自己不想参加中考了。回家后学习也没以前认真了，最大的变化是脾气变得很暴躁，他妈妈说他一下，他就发火。我们了解他也没有遇到什么特别的事情或者结交特别的朋友。我们对他现在的情况很困惑，临近中考，这孩子这样下去肯定毁了。十分希望得到您的指教。



一名家长

Z教授：

您好！我是一名五年级班主任，最近发现班里有七八个学生出现了相似的情况，特向您请教。这几名学生平时学业表现都很不错，可是一到期中、期末考试，他们的成绩就大大不如平时的小测验，仔细分析他们的试卷，发现有的学生平时绝对不会错的错了、有的平时肯定会做的写不出来了、有的居然在题量比较合适的考试上来不及做完试题、还有的就是把第二题的答案写到第三题上……我找他们一一交流过，他们有的说考试时脑袋一片空白什么都想不起来，有的说自己考试时看不进去题目，有的说自己手发抖根本写不快……我很想知道这些学生为什么会出现这些情况，作为他们的老师我可以怎样帮助他们？谢谢！



一名小学班主任

走进考试焦虑

在前面的三封信中，高三女孩自诉因为一次考试失败，从此对考试生出害怕担忧等情绪困扰，并出现了一些生理症状；初三学生家长反映自己的孩子学习态度变差、脾气变坏、成绩下降、不想参加考试等问题；小学班主任信中提到的学生因为在考场上出现了注意力不集中、思维混乱迟钝等问题造成了未能考出理想成绩的情况，这些都属于考试焦虑的表现。

考试焦虑是指因为考试压力过大而引发的系列异常生理心理现象，可出现在考试前、考试中和考试后。

症状

一般来说，考试焦虑会在三个方面有所表现：

- 1、躯体表现：失眠多梦、头晕头痛、恶心呕吐、面色苍白、四肢发凉、食欲减退、肠胃不适、频繁小便。
- 2、心理表现：紧张、担心、恐惧、注意力差、记忆力减退、学习效率下降、情绪抑郁、缺乏自信和学习热情、夸大失败后果、有大难来临之感。
- 3、行为表现：拖延时间、逃避考试、坐立不安、考试时出现思维混乱、手抖出汗、视力模糊、考场上草草答题就匆匆交卷等情况。



原因

学生出现考试焦虑的原因主要有以下几点：

对考试缺乏正确和全面的认识。

考试焦虑多来自考生对于考试的极端认识，认为考试——特别是重大的考试——是决定人生的唯一关键因素，甚至有考生认为考试就是人生的终极目标。这样的认知让考生对于考试可能失败的结果感到绝望和恐惧，自然就会对考试产生焦虑情绪。

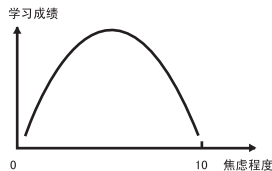


你看到的是一个吹萨克斯风的男人还是一张女人的脸呢？同样一张图可以看出两个不同的内容，考试也一样，不要单一地、绝对地理解考试的意义，才能真正让面对考试的心放松下来。

Tips: 人生的发展有多种可能性，任何考试都只是一个短期目标，认真学习是为了达到自己长远的人生目标，为了让自己通过自己的努力来掌控人生。

没有正确地理解考试焦虑。

临近考试的考生，听到的最多的一句话可能就是“不要紧张”，因此有很多考生在考试过程中一旦察觉自己出



现了焦虑紧张的情绪就会十分紧张，然后将注意力聚焦于如何消除紧张，越聚焦越消除不掉，反而加剧了原本并不严重的焦虑，导致了考试的失败。

从图中可以看出适中的焦虑水平才有利于取得最好的成绩。因为一定的紧张焦虑可以使人们产生必要的紧迫感、有利于集中注意力，对于考试发挥是十分有利的。

Tips: 考试中有些紧张焦虑实属正常，不要刻意去关注，考场上要相信它会慢慢消退，相信它不会影响考试发挥。

压力过大。

一个被不断吹气的气球最终一定逃不过爆炸的命运。



考试焦虑客观上来自于各种各样的压力。压力的主要来源之一就是家长。

压力分为有形的压力和无形的压力。

有的父母全职陪读、有的父母小心翼翼对待临考的孩子、有的父母牺牲了一切爱好只为不影响孩子考试、有的父母给孩子买来名目繁多的营养品、有的父母为激励孩子不经意间提起比自己孩子优秀的其他孩子、有的父母说成绩不是最重要的却只和孩子谈论学习话题……这些就是无形的压力。



无形的压力往往充满了爱，但在学生眼中却是满满的无奈。父母因为考试而对孩子过度的关注和爱，无形中就加重了孩子对于考试的压力，担心考不好对不起父母。

Tips: 家庭中无形的压力来自家长自己的焦虑，如果家长不能用一颗平常心看待考试，焦虑情绪必然会通过各种形式传递到孩子身上。

没有做好充分的知识准备、缺乏应试技能。

学生面对考试时的焦虑，往往和对考试的准备不充分有密切的关系。对考试的准备包括两个方面，一是知识的准备，二是考试策略的准备。当知识准备不充分时，考试前容易心中无底而焦虑，考试中容易因为大量题目心中没数而焦虑。当缺乏考试技巧时，容易因为出现一些突发情况而增加考试中的紧张焦虑。

Tips: 教学生学会如何应考，也是重要的一课！

悲观自卑的个性特点。

学生在考试中需要承受挫败、竞争等各种压力，悲观自卑的学生往往容易对考试产生消极的想法，而乐观自信的学生往往容易用积极的观点去解释遇到的问题，因此，相对而言，乐观积极的学生更加不容易考试焦虑。

Tips: 塑造自信乐观的个性品质有助于减少考试焦虑的发生。



缺乏利于沟通的人际氛围。

学生在考试压力下，会比平时承受更多的压力。因为他们本身的年龄关系，心理不够成熟，他们常常很难独立处理遇到的情绪问题。当学生的生活中缺乏利于沟通的人际氛围时，学生很难向外有效求助。而这些积压的压力和情绪，就有可能转化为学生的考试焦虑问题。

Tips: 在家庭中，家长不要一开口只谈学习，不要打断和斥责孩子与学习无关的话题，让孩子也可以在家庭中释放一些压力。在学校里，老师除了帮助学生提高学习，还要能常常关心学生的生活和心灵。

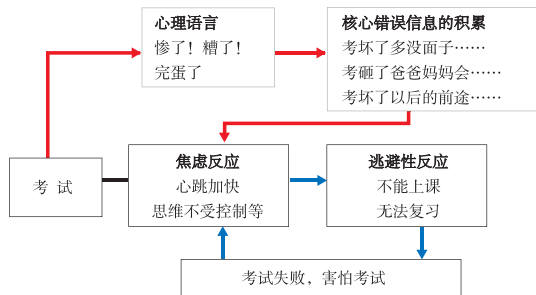
合力应对有妙招

学生篇：考试不是一场噩梦

一、调整认知，切断焦虑循环

在考试焦虑的背后，往往都有对于考试的不理性认知。

同学小W，一想到不久后的升学考，就感到心跳剧烈，身体出现一种不舒服的发热感，思维也不太受控制，注意力难以集中。这种反应严重干扰了他的学习。无疑，小W就是处于一种考试焦虑中，我们来看看，他的考试焦虑背后是什么吧。



小W同学的考试焦虑分析图

从上图中可以看到，是两个循环导致了小W的考试焦虑状态。一个是错误信息的积累和焦虑之间的循环（红色线部分），关于考试的错误信息的积累，久而久之成为小W的自动化思维习惯，让小W一想到考试就在头脑中出现这些错误的信息，从而使考试和焦虑紧密相连。另一个是焦虑反应和考试失败之间的循环（蓝色线部分），焦虑的状态使考试发挥不佳，而考试的失败又加剧了焦虑状态。在这两个恶性循环的作用下，考试就和错误信息、焦虑反应、逃避反应、失败及其引起的不愉快感受和结果紧密相连。考试于是变成一个噩梦。



因此，面对考试焦虑，最关键的是改善认知，打破两个恶性循环。

第一步，杜绝使用“惨了、糟了、完蛋了”这样的心理语言。这类话会给自己消极暗示，暗示自己考试和失败存在必然联系，加剧焦虑。

第二步，客观正确地看待考试。审视自己内心的错误信息，然后理性地分析错在哪儿，正确评估考试对自己的影响。

第三步，回忆自己曾经有过的成功经验，给自己积极的暗示。有过一两次考试失败不代表永远的失败，不要以偏概全的看待问题才可能切断焦虑和失败之间的循环。

二、正确认识，不落焦虑陷阱

进考场前，关心鼓励你的人常对你说“不要紧张”，所以得到一个信息就是紧张对于考试是很可怕的东西，是会导致考试失败的。然而在考场上，你却常常会感到紧张，于是你每次都很想快点把紧张赶跑，好让自己考试不受影响。但是事与愿违，似乎你越和讨厌的紧张较劲，紧张越是如影随形。于是，考试就真的受到紧张影响了，你就真的用亲身体验证明了紧张和考试的不共戴天之仇。

以上这段描述是否符合你的情况呢？

其实，因为大多数人在考场上都会感受到不同程度的紧张，原本这紧张是有助于考试的，如前面说过，适度的紧张有助于考出好的成绩。但

是因为我们对紧张的焦虑和急于战胜紧张的心情，导致紧张程度加剧，自然影响考试。所以，在考场上，如果感觉自己紧张：



第一步，告诉自己，有点紧张很正常，而且是有利的。

第二步，用深呼吸、涂鸦等方法让自己暂时从考试中抽离出来，然后以较慢的速度开始答题，慢慢进入状态。

学习技巧，缓解焦虑状态

考试除了是考察学生对知识的掌握程度，还考验学生的考试技巧，因此平时有意识地掌握一些考试技巧十分重要。考试技巧来源于自己的经验和他人的分享。

自己的经验是最重要的。通过考试，了解自己的答题特点、心理特点；失败的考试后，总结以后自己要避免的问题。根据这些，在重大考试前可以制定适合自己的考试策略，让自己清楚，自己答题的顺序策略、遇到突发情况怎么处理。对于这一切心中有数后，自然就减少了很多未知的担心，考前的焦虑自然就会减轻；而考场上，出现猝不及防的意外的可能性减小，于是因意外造成的焦虑自然减少。

以下提供一些考前、考试中可能会用到的小技巧，供参考。

技巧一，放松方法。可以采用肌肉放松或者呼吸放松两种。1、肌肉放松：双手握拳，不断收紧肌肉，直至不能再紧为止，保持这种状态10秒，然后用缓慢的速度放松拳头。重复数次（除了手部，还可以放松自己身体的其它部位，方法原理相同）。2、呼吸放松：深深吸一口气，然后将气屏住10秒，然后用缓慢的速度慢慢将气吐出。重复数次。

技巧二，一些具体问题的处理。

考场慌神怎么办？这个问题，可以通过做好考前准备来解决。但有时，可能还是会由于过分紧张在考场上慌神，怎么办呢？可以先用放松方法放松自己的身体，然后慢慢搜集以往学习时的有关线索，让自己慢慢恢复。切记：遇到这种情况不要急躁，慢是关键。

考前失眠怎么办？焦虑有时会引起考前失眠，其实失眠并不直接影响考试，往往是因为对于失眠危害的夸大引起了焦虑，从而影响了考试。所以，如果考前失眠了，就告诉自己，失眠也没有关系。一旦不怕失眠了，失眠问题往往就解决了。

考前烦躁，看不进书怎么办？出现这种情况的原因：一是因为心中担忧，但是不知道具体怕什么？所以理一理自己担心害怕的，清楚不合理的、解决可以解决的即可；二是因为需要复习的东西没有头绪，这时稍微停下来，制定一个适合自己的复习进程十分重要。

考试身体突然不适怎么办？考场上，有的学生会因为焦虑感觉胃疼、头晕、尿频等情况。对此，不要过分聚焦不适的地方，可以用放松方法放松自己，然后将注意力尽量放在答题上。

休息娱乐，朋友一个不少

作为学生，最主要的任务是学业任务，最好的状态是投入地学习。但是劳逸结合以及课外生活也都是不可少的。

首先，无论是平时还是考试，都要有一个科学、注重劳逸结合的作息规律。

第二，拥有一两样适合自己的课外兴趣，比如运动、音乐就对缓解压力有很好的作用。

第三，交一些朋友，在自己焦虑等负面情绪过多时，可以向他们倾诉。倾诉本身就有缓解压力的作用。并且在遇到自己承受和控制不了的情绪问题时，记得和爸爸妈妈说说，和自己的老师说说话或者向学校的心理老师求助。

家长篇：我放下，所以你轻松

当自己的孩子因为考试焦虑闷闷不乐，或者因为考试焦虑影响了学业，作为家长一定很着急，却往往不知从何入手去帮助孩子。

放松自己、接纳孩子是关键。

前面说过的，孩子在家庭中感受到的压力是考试焦虑的原因之一。所以，家长要想帮孩子缓解考试焦虑，就得先把这些压力清除或者把压力降到孩子可以承受的范围内。

第一，检视自己对于考试结果的看法，剔除自己对孩子的不合理要求（比如将孩子成绩和自己的面子联系、让孩子实现自己没有实现的梦想等）。

第二，控制自己的情绪，不过多把自己的焦虑情绪带入和孩子的关系中。对自己不经意流露出的焦虑有察觉（比如在唠叨中释放的焦虑、在过分关心孩子中表达的焦虑等）。

第三，成熟客观地看待考试对孩子的影响，放松自己。

第四，尽量在家中营造温暖沟通相互接纳的家庭氛围，让孩子可以在家中倾诉自己的心情。当孩子说出一些负面的想法和情绪时，尽可能倾听而不是训斥。

第五，理解孩子的焦虑情绪。有的时候孩子会用发脾气的方法来表达内心的焦虑，这时作为家长要能及时分辨并给予支持帮助。

陪孩子调整期望、树立信心。

孩子出现考试焦虑的原因常常因为对于考试及考试结果不正确的看法造成，因此家长要帮助或者陪伴孩子进行调整。

对于年龄较小的孩子，家长要帮孩子调整对考试结果的期望，帮助孩子把注意力聚焦在学习过程而不是结果上。对于年龄大些的孩子，家长可以提议和孩子一起坐下来分析他的学习状况，在交流中家长倾听孩子的想法，启发孩子适当调整对考试的期望和看法。

有的孩子因为性格比较悲观自卑，对于考试没有信心，所以容易对考试产生焦虑情绪。因此，家长要帮助或者陪伴孩子客观分析孩子的优势，对孩子的优点给予具体的肯定。

提醒孩子注意休息和转移注意力。

有的家庭因为孩子要考试，全家生活的主题就只有复习备考。这样的氛围很不利于孩子的从容应考。

家长除了要帮助孩子养成劳逸结合的作息规律，就算考试在即，也要鼓励孩子按照一贯的作息学习休息。

对考试有焦虑情绪的孩子，如果整天只扑在学习上，没有任何体育娱乐活动，焦虑的情绪只会愈演愈烈。

家长要提醒孩子暂时从学习中抽离出来，转移对学习的注意力，进行一些轻松的体育娱乐活动。



教师篇：早期识别，注重预防

一、做好家校沟通协调工作。

教师在学校对于学生的学习状态比较敏感，能够很容易发现学生的情绪状态。如果发现学生可能处于考试焦虑状况，要及时了解情况，必要时要和家长取得联系，了解学生焦虑的原因，帮助家长认识考试焦虑，指导家长帮助孩子应对孩子的考试焦虑。

二、考试前夕调节班级氛围。

教师在班级中营造积极健康、轻松向上的班级氛围有助于学生轻松应考，尤其是在考前，教师可以通过日常教育、主题班会、班级文化建设等各种形式，营造有利于学生减轻考试焦虑的班级氛围。



三、在日常教育中注重学生心理健康教育和考试技能教育。

教师在日常的教育中，除了要给学生传授知识外，还需要关注学生的心理健康，对于内向、自卑、悲观的学生予以引导和帮助，通过开设心理课教会学生一些有用的情绪调节技巧。另外，在学科授课的过程中，也不能忽视和学生探讨考试的答题策略、考场问题的应对技巧，提高学生的考试应变能力。

专业篇：特别的方法给特别的你

考试焦虑的症状和原因因人而异，有的时候通过自己的努力不见得能很好地解决，这时可能就要求助专业的方法和专业人士。

以下介绍考试焦虑的诊断量表，帮助你更清晰地发现自己的问题属于何种程度。

考试焦虑自评量表

请根据近两周自己的情况作出选择。

序号	题 目	很符合	较符合	较不符合	很不符合
1	在重要的考试前几天，我就坐立不安了。				
2	临近考试时，我就泻肚子了。				
3	一想到考试即将来临，身体就会发僵。				
4	在考试前，我总感到苦恼。				
5	在考试前，我感到烦躁，脾气变坏。				
6	在紧张的温课期间，常会想到：				
7	“这次考试要是得到个坏分数怎么办？越临近考试，我的注意力越难集中。”				
8	一想到马上就要考试了，参加任何文娱活动都感到没劲。				
9	在考试前，我总预感到这次考试将要考坏。				

10	在考试前,我常做关于考试的梦。				
11	到了考试那天,我就不安起来。				
12	当听到开始考试的铃声响了,我的心马上紧张地急跳起来。				
13	遇到重要的考试,我的脑子就变得比平时迟钝。				
14	看到考试题目越多、越难,我越感到不安。				
15	在考试中,我的手会变得冰凉。				
16	在考试时,我感到十分紧张。				
17	一遇到很难的考试,我就担心自己会不及格。				
18	在紧张的考试中,我却会想些与考试无关的事情,注意力集中不起来。				
19	在考试时,我会紧张得连平时记得滚瓜烂熟的知识一点也回忆不起来。				
20	在考试中,我会沉浸在空想之中,一时忘了自己是在考试。				
21	考试中,我想上厕所的次数比平时多些。				
22	考试时,即使不热,我也会浑身出汗。				
23	在考试时,我紧张得手发僵,写字不流畅。				
24	考试时,我经常会看错题目。				
25	在进行重要的考试时,我的头就会痛起来。				
26	发现剩下的时间来不及做完全部考题,我就急得手足无措、浑身大汗。				
27	如果我考了个坏分数,家长或教师会严厉地指责我。				
28	在考试后,发现自己懂得的题没有答对时,就十分生自己的气。				

29	有几次在重要的考试之后,我腹泻了。				
30	我对考试十分厌烦。				
31	只要考试不记成绩,我就会喜欢进行考试。				
32	考试不当像在这样的紧张状态下进行。				
33	不进行考试,我能学到更多的知识。				

计分方法:

根据自己选择计算总分。很符合—3分、比较符合—2分、较不符合—1分、很不符合—0分

焦虑水平分析:

0—24分:镇定。你总是以较为轻松的方式对待考试,只有在特别重要的考试前你才会有些激动。但是如果得分少于十分则说明你对考试不在乎,学习动机较低。

25—49:适度焦虑。你面对考试时有些激动,有时会有点紧张和不安。这时你的脑细胞被充分调动起来了,这种程度的焦虑有助于考试的超常发挥。只是不要让焦虑持续太久。

50—74:中度焦虑。你面对考试比较紧张,这种焦虑如不及时调整,会导致你无法静心复习,考试时还会影响你的发挥。

75—99:重度焦虑。你可能有“考试焦虑症”。一到考试你就会莫名其妙的恐惧,甚至会有生理反应,如头痛、失眠等。如果你无法降低自己的焦虑度,建议找专业人员进行辅导。

当学生的考试焦虑症状达到重度焦虑时，就需要向专业人士进行求助。如学校的心理老师、专业机构的心理咨询师等。

专业人士将会使用专业的方法对学生的考试焦虑状况进行评估和治疗。系统脱敏法是一种专业的考试焦虑症的处理方法。

系统脱敏法

对于已经出现严重考试焦虑情况的考生来说，除了可以使用以上所说的各种方法之外，还需要通过系统脱敏法来快速有效地控制考试焦虑。系统脱敏法可以分为以下三步：

第一步：制表。让焦虑考生列出能引起自己考试焦虑情绪的所有情景。从引起焦虑最轻微的情景到焦虑最强烈的情景，依次排列出若干等级。

第二步：脱敏。按照等级次序一步步进行松弛训练。先让考生运用放松技术达到松弛状态，然后想象第一等级的情景出现了，如，听到一周后就要考试了，考生感到紧张焦虑，这时再进行放松训练



以消除紧张。经过第一等级的脱敏，考生想到一周后要考试的消息不再紧张之后，就可以按顺序进行第二等级的脱敏训练，直到所有等级都完成。

第三步：模拟。创设考生焦虑等级最高的情景进行模拟，比如学校的模拟考试，让考生在真实的环境中体会自己可以通过放松技术控制自己的紧张情绪，增加考生对于应对考试焦虑的经验和信心。

系统脱敏法建议在专业的心理咨询师的帮助下实施。

执笔：杨琳琼、朱仲敏

审核：盛文萍、廖静瑜

说明：1、本手册所有图片来自百度图片。

2、参考书目：叶斌. 关于成长

——青春心灵自助手册。

上海：上海三联书店，1998。