

关于如何克服考试 焦虑

从几则真实的事例谈起

事例一：

摘自一位同学的周记——

有人说：“一个人首先要做他自己，其次才是父母、老师和朋友。”话虽这么说，但是面对高考我总是感觉到父母、老师和朋友加在我身上的期望，这种期望对我而言是一种责任，是一种巨大的精神压力，我感觉到难以承受，活得特别累。我真不知道该如何卸下这精神包袱。

事例二：

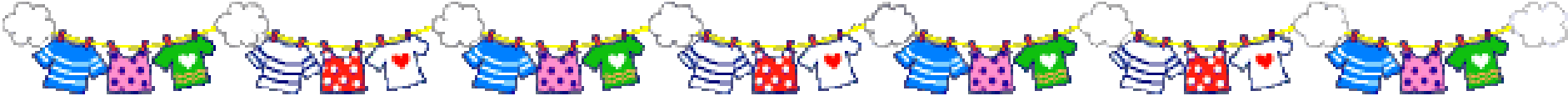
一位学习成绩较好的同学倾诉：

眼看考试一天天临近，事先拟订的学习计划完成不了，内心万分焦急，老是担心搞不好学习，于是我整日陷入苦恼之中，萎靡不振。我感觉到自己的肩头似乎压着一副重担，既抬不起，又放不下，我只好弯腰艰难地向前行进，深感人生的艰辛和生活的可悲，晚上睡觉经常做噩梦。

事例三：

一位成绩不理想的同学写来的求助信——

她特别担心自己考试考不好，于是非常后悔过去没有好好学。她对我说：“如果我有‘月光宝盒’就好了，让时间倒流，我好重新开始好好学习。”于是她整天生活在恐慌和后悔之中，精神萎靡，复习效果越来越差。



说—说

你遇到过类似前面几位同学的经历吗？

其实这都是考试焦虑症的表现！

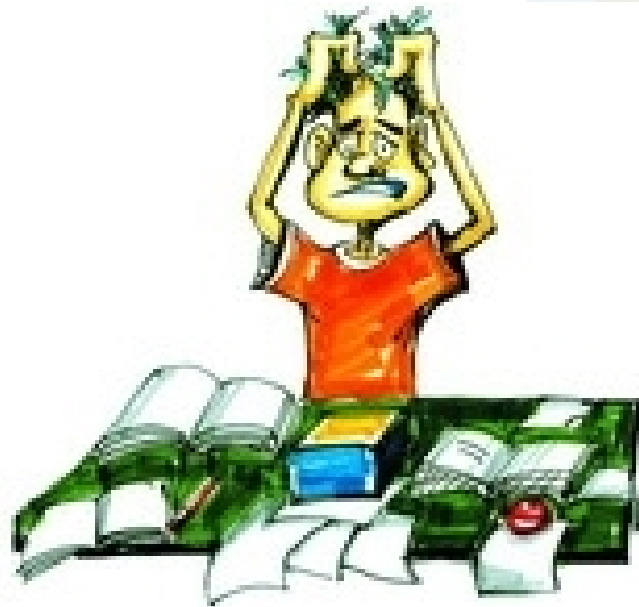
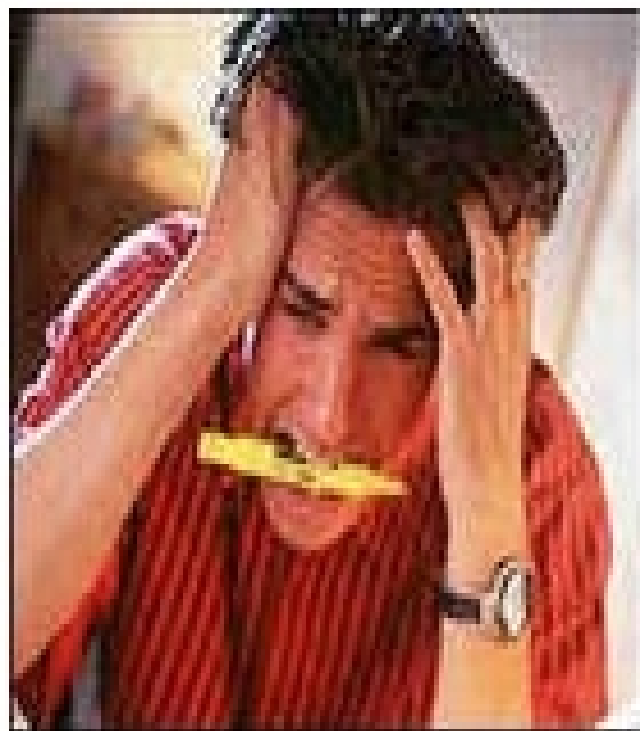


什么是考试焦虑症？

考试焦虑又称为考试恐怖，是指因考试压力引起的一种心理障碍。主要表现在迎考及考试期间出现过分担心、紧张、不安、恐惧等复合情绪障碍，还可伴有失眠、消化机能减退、全身不适和植物神经系统功能失调症状。




考试焦虑的表现



考试焦虑的表现

- 1、焦虑表现为生理反应，如不自主地震颤、昏厥、肌肉痉挛、心跳加快、出汗等；
- 2、焦虑表现为心理感受，感到恐惧，预感到不祥与担心，基本的内心体验是害怕与不安；
- 3、焦虑是一种情绪状态，这种情绪指向未来，它意味着某种危险即将到来或马上就要到来，但实际上没有任何威胁或危险。如果用合理的标准来衡量，我们可以发现诱发焦虑的事件与焦虑的严重程度往往不相称。
- 4、表现为防御或回避行为，如在考场上惊恐不安、思维混乱，早早答题交卷离场，或脑子一片空白、思维停滞等，这是考试焦虑的行为成分。

考试焦虑一定会让我们考试发挥失常么？

答案  NO!



故事一：猴子摘桃的故事

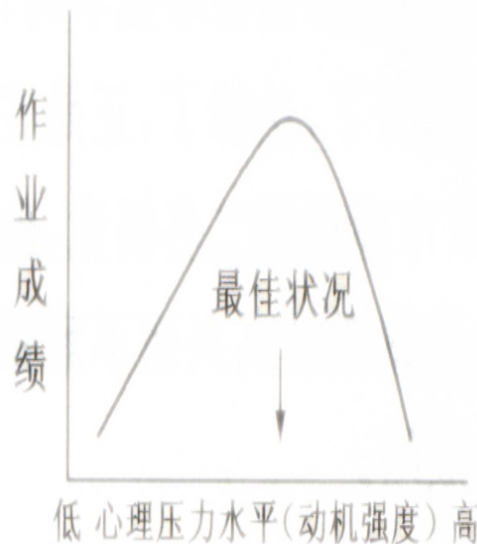
故事二：

奥运会比赛中，一名著名跳高运动员在比赛前十分紧张，但当他看到他的强劲对手试跳失败，无心挑战之后，他如释重负：“我完全放松了，一点儿也不紧张了。”然而比赛结果却令人大失所望，他竟败给一个名不见经传、实力不如他的对手。

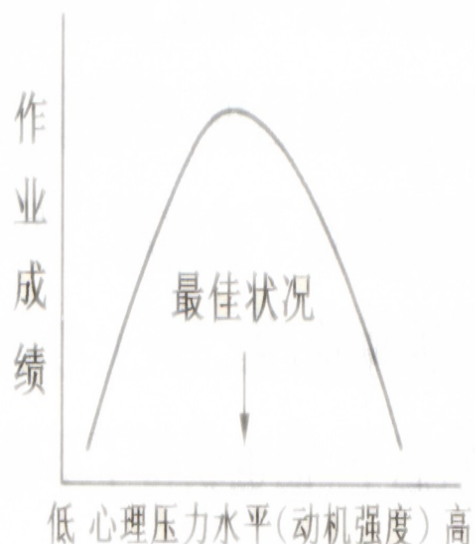
过低焦虑导致动力缺乏

故事三： 埃蒙斯被公认是当今男子步枪射击界少见的天才，才27岁时就已经在国际赛事中获得无数世界冠军头衔。在2004年雅典奥运会上，埃蒙斯突然在最后一枪脱靶，失去金牌。然而在四年后的北京奥运会上，这个“魔咒”似乎就黏上他了，最后一环居然只打出了4.4环的成绩，也使得金牌拱手让人。谁也没想到，4年前的疑惑会在4年后仍然成为最大的问号。“埃蒙斯因为4年前的一幕，形成心理创伤，这个创伤只是在4年后再次爆发。”中国医科大学医学心理学与精神医学专家贾丁鑫认为，同样是奥运会、同样是男子50米步枪3×40决赛、同样是关键的最后一枪，相同的环境和气氛，使得雅典阴影瞬间充斥埃蒙斯。

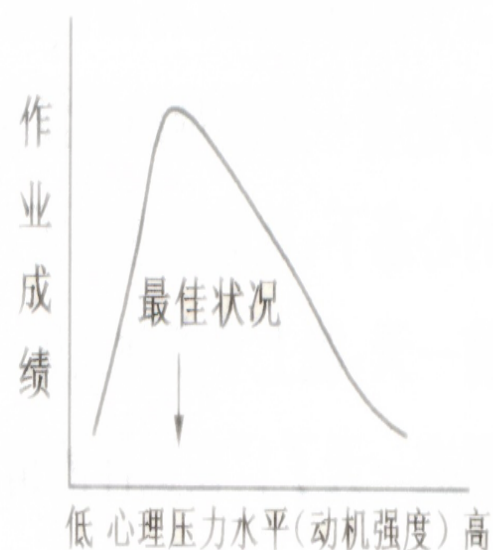
过度焦虑是行动的阻力



A. 简易工作



B. 难易适中工作



C. 繁难工作

图1 耶基斯-多德森定律图

适度焦虑有利于考场发挥

耶克斯——多德森定律

- 对于简易的工作、难易适中的工作和繁难工作，心理压力过低或者过高，都导致作业成绩低；中度的心理压力使作业成绩最高。
- 说明：要发挥出最佳水平，需要调整好情绪状态，既不能精神太紧张、对结果太关注，也不能完全放松、失去动力。适度焦虑有利于考场发挥。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/145230003103011201>