



## 热身小游戏：大家一起逛三园

游戏规则：

成员A：大家一起逛三园

成员B：什么园

成员C：（动物园 / 水果园 / 蔬菜园）三选一

成员D：动物园里有什么？

成员E F G……：熊猫、猴子、老虎……

谈一谈：在游戏过程中的心理感受。



# 驾驭考试焦虑

教师：邱芳玲

# 讨论：分享产生考试焦虑的经历



**状况1**  
STANAN 1



临近考试，总感觉自己复习不完了

看啥都记不住

状况2  
STAĐAN 2



有点偏科，越到考前越不知道该看强科还是弱科



看到其他人复习的胸有成竹，感觉大家好强啊  
我再怎么复习也没用了吧

状况4

STAN 4



好不容易熬到了考试前一晚

我 怎么失眠了

状况5

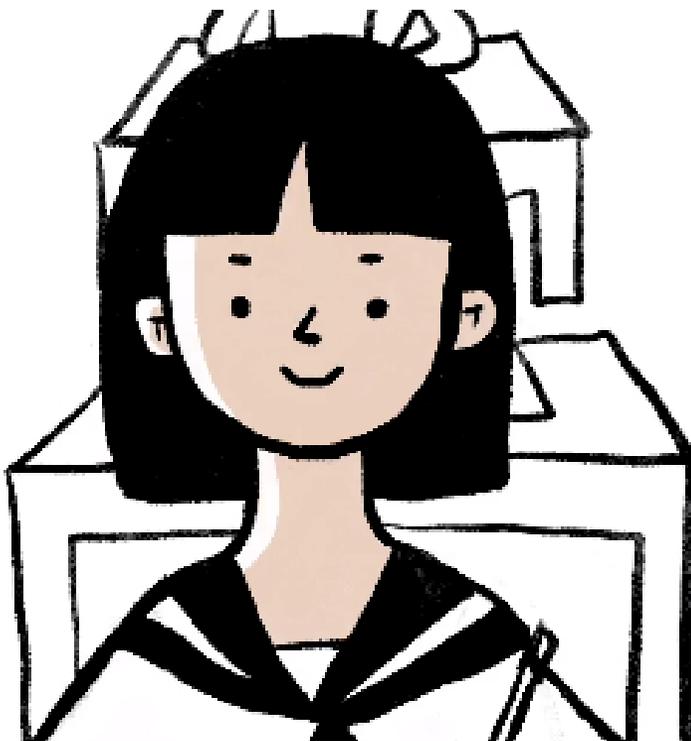
STAĐAN 5



马上就要上考场了，我肚子开始疼了

状况6

STADAN 6



终于开始考试了  
我脑子怎么突然卡BUG了？

讨 论：产生考试焦虑的原因是什么？



# 焦虑产生的心理原因

## 1、个性特征

## 2、知识储备和应试技能

## 3、学校环境和家庭环境

## 4、非理性认知

- 绝对化倾向——这次考试我必须考好
- 过分概括化——我真是太没用了，考试都考不好
- 糟糕透顶——这次考试考不好我的人生就完了

# 讨论：如何缓解考试焦虑？



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/756051200200010211>