



考试焦虑有良方

八下心理健康教育 第二十一课

教师：XX

时间：20XX年





目录

心海导航

01

活动在线

02

体验课堂

03

方法指南

04

一心海导航

FIND YOUR GOAL



我诉我心



当日历一页页翻过的时候，各科考试已经悄然来临，怎么办？
你是否内因没有准备好而感到忐忑不安？



在小凯眼里，黑板上醒目的倒计时就像一颗定时炸弹，无时无刻不在提醒着他：离期末考试还有6天！这让他感到了沉重的压力和深深的无奈。

小凯在小学时学习成绩非常好。他性格稳重，学习踏实，上课认真听讲，下课后认真完成课后作业，让老师和家长非常放心。但是，进入初中以来，由于第一次考试就遭到惨败，小凯从此特别害怕考试！每次考试前，小凯都会闹肚子，失眠，精神紧张。在考场上，小凯特别害怕听到别人翻卷子的声音，一听到这种声音，他就会想：“别人都快做完了，我可怎么办？怎么办？”以至于平时会做的题目也做不出来，最后发挥失常。



眼看着期末考试一天天临近了，小凯又开始变得烦躁与不安，复习时也不能静下心来，脑子里不停地闪过父母失望的眼神，心中一遍遍地说：“又要考试了！我还没有复习好，考不好怎么办？”

由于总是处于惶惶不安的状态中，这严重影响了小凯晚上的睡眠。小凯梦中总是出现自己在考场上交白卷的情景，醒来的时候一身冷汗。他尤其害怕父母问自己什么时候期末考试，复习得怎么样，每当这时候，小凯的紧张情绪就更明显，拿起书的时候手心出汗，全身发抖，大脑一片空白……



A cartoon fox with orange fur, black stripes on its chest, and a basket of arrows on its back. It is sitting and looking towards a speech bubble. The speech bubble contains the text "小凯这是怎么了?".

小凯这是怎么了？

A large speech bubble with a black outline and a white fill. It contains the text "考试焦虑!".

考试焦虑！





适度的焦虑和紧张有助于集中精力，使思维更加活跃，知觉更加敏锐，学习效率也会提高。



过度的焦虑不仅会危害我们的认知过程，影响学习水平的正常发挥，而且还会损害身心健康。



那么，我们该怎样预防考试焦虑呢？



心海导航



第一，调整认知。

可以将自己对考试的不合理认知写出来，进行辩驳。



第二，积极暗示。

不断暗示自己“我可以的”“我能行”。



心海导航



第三，做好实战准备。

专注复习，行动是打败焦虑最好的办法。...



第四，科学用脑。

劳逸结合、合理用脑，大脑才能给我们交出“满意的答卷”。...

二 活动在线

PLAY AND FEEL



活动1 议一议

活动规则

1. 以小组为单位，小组成员在纸条上写下自己对考试的担忧与焦虑。写完后由组长收齐。2分钟
2. 临近的小组互为联盟，互相交换小纸条，并针对小纸条的内容进行讨论与解决。3分钟
3. 联盟小组一起分享解决纸条上的焦虑和担忧的方案。4分钟。





讨论与分享

1. 你的担忧是什么?

2. 通过这次讨论，你有哪些收获?



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/815234133100011122>