



摘要:文章针对当前中学生考试焦虑的表现,对中学生的考试焦虑成因进行分析,并针对考试焦虑的原因提出缓解考试焦虑的方法,以期为缓解中学生考试焦虑提供一定的建议。

关键词:中学生;考试焦虑;自我认知矫正



中学生考试焦虑的成因及对策

张剑飞

随着社会竞争的激烈程度不断提升,中学生面临的升学以及就业压力越来越大,考试作为学生能否顺利升学的关键因素,给学生带来的压力较大。中学生正处于青春期,自我情绪调控能力还比较弱,再加上来自家长和教师的期盼,部分学生都会对考试产生一定的焦虑情绪,从而影响了学生的身心健康,同时会阻碍学生学习成绩的提升。

一、考试焦虑的定义

考试焦虑是学生在面对考试时产生的一种心理现象。随着中学生考试焦虑问题的不断加重,很多心理学家围绕考试焦虑展开了深入的研究,提出了自己对

考试焦虑的观点。截至目前,考试焦虑在学界仍然没有较为统一的定义,不同学者对考试焦虑这一概念的解释有一定的差异。

二、考试焦虑的表现

考试焦虑具体可以划分为两种类型:一种是学生在考试即将来临时产生的焦虑情绪;另一种是学生在考试期间出现的焦虑情绪。当学生出现考试焦虑时,他们的心理以及身体均会出现一些反应,身体上可能会出现手脚冰凉、心跳频次增加、肌肉紧张以及出汗等;心理上可能会出现烦躁不安、紧张无助以及担忧等。如果学生的考试焦虑情况比较严重,还有可能出现注

意力下降、思维能力减弱、头昏眼花、呕吐、呼吸困难甚至昏厥等症状，不但会给学生的考试成绩造成严重影响，还不利于学生的身心健康发展。

三、考试焦虑的心理成因

导致学生出现考试焦虑的原因有很多，其中主要的原因有以下几种。

(一) 不合理的认知

不合理的认知主要是指人对某个客观事物产生错误的看法，如果人对客观事物产生了错误的认知，那么他们的行为也将会受到很大的影响。比如，当学生对考试产生“这一次考试肯定是非常难的”“自己学得不够好，一定不能考出理想的成绩”等不合理的认知之后，很可能会出现考试焦虑。

(二) 来自各方面的心理压力

(1) 来自父母的压力。现今，很多家长在培养自己的孩子时都会产生一种补偿心理，他们希望通过自己的孩子来实现自己的理想。因此，家长通常都会根据自己的理想来对孩子的成长道路进行规划，如果孩子的学习成绩没有达到他们的期望，就会不断向孩子施压，导致孩子的学习压力越来越大，很容易对考试产生恐惧、厌烦心理。

(2) 来自教师的压力。教师对学生常常有种期待心理，希望学生能考出理想的成绩，为自己和班级争光。学生在学习过程中也希望自己能够考出好的成绩，认为只有考出让教师满意的成绩，才能得到教师的赞赏。在这一心理的影响下，学生的考试压力会不断增加。

(3) 来自同学之间的竞争压力。班级内的学生之间存在着竞争关系，每一个学生都希望自己能在考试中取得比其他同学更加优异的成绩，特别是学习成绩比较好的学生，好胜心理更是非常强烈，长期处于竞争状态下，学生必然会产生一定的心理压力。

(4) 学生自身的心理压力。首先是自我期望比较高，学生通常都会幻想自己的考试成绩能超过自己的正常水平，而在考试过程中一旦遇到不懂的问题，就会产生紧张、焦虑的心态。其次是自我暗示压力太大。很多学生为了在考试中取得优异的成绩，会不断给自己心理暗示，拼命地背诵、练习，长此以往，心理压力不断增加。此外，学生自尊心较强。部分学生有强烈的自尊心，害怕自己的考试成绩落后于其他同学，



过分要面子、苛求自己，在自尊心的驱使下，学生设定的学习目标超出了自己的能力范围，如果学习目标没有达成，考试成绩没有达到自己的预期，他们就会认为自己在亲人、同学和教师面前丢了面子，产生严重的心理不平衡问题，产生很大的心理压力。

(三) 学习方法不合理，缺少可行的学习计划

考场就是学生的“战场”，在出击之前，学生必须事先做好准备。在学习过程中，如果学生没有采用合理的学习方法，没有制订可行的学习计划，在考试即将来临时才加班加点，到了考试时已经疲倦不堪，他们在考试时就很难产生自信，甚至会产生紧张的心理，难以取得理想的考试成绩。

(四) 情绪自控能力不足

部分学生的情绪自控能力比较弱，在考试即将来临时或者考试过程中很可能出现巨大的情绪波动，容易出现心烦意乱、紧张以及无精打采等问题，不能充分调整好自己的应试状态。长此以往，会对考试产生厌倦情绪和焦虑心理。

(五) 具有焦虑人格特征，或患有某种心理疾病

考试焦虑和学生的人格特征也有很大的关联性，如果学生本身就具有焦虑人格特征，那么他们出现考试焦虑的概率将会大幅增加，会严重影响学生的考试成绩。除此之外，部分学生本身患有某种心理疾病，如抑郁、神经衰弱以及狂躁等，这些心理疾病也有可能导致学生产生考试焦虑。

四、减轻中学生考试焦虑的对策

(一) 运用自我认知矫正方法

首先，教师要对学生进行适当的引导，可以让学

生将自己对考试的担忧全部写下来,然后去掉重复的内容,将本质没有太大差异的结合到一起,并根据担忧的程度进行排序。其次,教师要与学生一起分析这些担忧的事情的合理性,让学生充分认识到自己的担忧是否合理。最后,教师要引导学生正确看待考试。引导学生针对不合理的担忧进行深入分析,让学生了解自己的担忧可能会造成的负面影响,从而实现减轻中学生考试焦虑的目的。

(二) 学会自我放松训练

放松训练是一种可以使人身体肌肉放松的训练方式,著名心理学家沃尔朴在研究中发现,人的肌肉在放松的情况下,其焦虑情绪将得到有效的缓解。因此,为了减轻中学生的考试焦虑,教师应对学生进行放松训练引导,让学生学会自我放松训练。总而言之,放松训练不但可以有效缓解学生的焦虑情绪,同时能减轻学生的学习压力,有助于学生的身心健康发展。

(三) 加强自我暗示,增强自信心

根据暗示内容的不同,可以将自我暗示划分为两种,一种是积极的自我暗示,另一种是消极的自我暗示。学生在考试来临前或考试过程中,一定要增加积极的自我暗示,通过积极的自我暗示来增强自信心,缓解考试焦虑情绪。

(四) 改进学习方法,调整竞技状态

在学习过程中使用正确的学习方法,不但可以有效提高学生的学习效率,还能增强学生对考试的信心,使他们更有把握考出好成绩。因此,学生必须改进学习方法,调整自身的竞技状态。部分学生在考试即将来临时才开始复习,这样的做法是不正确的,会让学生在考试时感到十分疲倦。“大考大玩,小考小玩,不考不玩”的说法从某种角度来讲是具有一定道理的。

(五) 教师和家长调整期望值

大量研究与实践表明,家长、教师对学生的期望直接影响着学生的心理状态,如果家长和教师对学生的期望值太高,超出了学生本身的学习能力,学生就会产生非常大的心理压力,在考试即将来临和考试过程中会出现焦虑的心理问题。因此,教师和家长必须适当调整期望值,避免因期望值过高而影响学生的心理。

(六) 对学生进行必要的应试技能、技巧辅导

学生掌握的应试技能和学生的考试焦虑具有关联

性,为了减轻考试焦虑,学生必须掌握正确的应试技巧,一是要控制好自己情绪,放松身心;二是要在答题前浏览考试内容,做到统观全局;三是要认真审题,正确理解试题的具体含义;四是要根据试题的难易程度进行答题,坚持先易后难的答题原则;五是要对答题时间进行合理规划;六是要认真对待试题中的每一个细节;七是要先保证答题的准确性,再追求答题速度的提升;八是在答题结束后对试卷进行反复检查,不要提前交卷。只有掌握以上应试技能,学生才能考出更好的成绩,才能避免出现考试焦虑的情况。因此,教师需要对学生进行必要的应试技能、技巧辅导,帮助学生掌握上述应试技能。

(七) 加强学校对考前心理辅导的重视

调查发现,国内很多中学生都面临着不同程度的考试焦虑问题,这些学生如果不能走出考试焦虑的困境,他们的考试成绩将很难得到提升,同时会对他们的身心健康发展产生不利影响。因此,学校必须加强对这一问题的重视,从外界聘请专业的心理专家为学生进行心理辅导,通过心理辅导减轻学生的考试压力,帮助学生走出考试焦虑的困境。此外,学校有必要加强对学生的个别心理辅导,通过个别心理辅导使学生正确对待考试,正视自我,使他们形成积极向上、正视自我的正确心态,以最好的状态迎接即将来临的考试,取得令人满意的考试成绩。除此之外,学校要给学生“松绑”,在教学过程中采用能够有效放松学生身心的教学方式,把学生从“题海”中解放出来,彻底解决学生面临的考试焦虑问题。

考试焦虑是中学生普遍存在的问题,影响其身心健康,长期处在焦虑中的学生往往会成为边缘生甚至辍学生,这也是造成师生关系不良的重要因素。如何从源头杜绝这种情况的发生,是值得广大教育工作者深入研究的一个问题。(作者单位系云南省下关第一中学初中部)

参考文献

- [1] 陈思瑶.中学生考试焦虑的认知因素研究[D].重庆:西南大学,2015.
- [2] 蓝绮珊.中学生考试焦虑的循证心理干预研究[D].广州:广州大学,2022.