

QINGSHAONIAN  
XUESHENG  
KAOSHUIAOLV  
DEYINGDUI

阎加民 高胜云  
主编

# 青少年学生 考试焦虑 的应对



山东人民出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

青少年学生

# 考试焦虑的应对

阎加民 高胜云

主编



国家一级出版社 全国百佳图书出版单位  
山东人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

青少年学生考试焦虑的应对 / 阎加民, 高胜云主编. --  
济南: 山东人民出版社, 2016.11  
ISBN 978-7-209-10070-0

I. ①青… II. ①阎… ②高… III. ①中小学-考试-  
学习心理学-就 IV. ①G424.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第229160号

青少年学生考试焦虑的应对  
阎加民 高胜云 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司  
出版发行 山东人民出版社  
社 址 济南市胜利大街39号  
邮 编 250001  
电 话 总编室 (0531) 82098914  
市场部 (0531) 82098027  
网 址 <http://www.sd-book.com.cn>  
印 装 山东华立印务有限公司  
经 销 新华书店

规 格 16开 (169mm×239mm)  
印 张 17.75  
字 数 280千字  
版 次 2016年11月第1版  
印 次 2016年11月第1次  
印 数 1-2000  
ISBN 978-7-209-10070-0  
定 价 34.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

## 目 录

**第一章 漫谈考试焦虑 / 001**

第一节 解析考试焦虑 / 002

第二节 哪些人容易出现考试焦虑 / 008

第三节 考试焦虑自测 / 015

第四节 考试焦虑的利与弊 / 020

第五节 缓解控制考试焦虑 / 023

**第二章 考前焦虑 / 038**

第一节 考前焦虑心理分析 / 040

第二节 全面看待考试利弊 / 053

第三节 正确认识考试成绩 / 056

第四节 合理确定学习目标 / 058

第五节 智慧管理学习时间 / 067

第六节 科学运用记忆技巧 / 073

第七节 营造和谐人际关系 / 082

第八节 积极应对考前失眠 / 088

<b>第三章 考场焦虑</b>	/ 095
第一节 考场焦虑心理分析	/ 096
第二节 考场中的积极暗示	/ 102
第三节 考试答题的策略和技巧	/ 108
第四节 开考慌乱的心理调整	/ 114
第五节 正确处理“舌尖现象”	/ 120
第六节 突发事件的紧急应对	/ 125
<b>第四章 考后焦虑</b>	/ 135
第一节 考后焦虑心理分析	/ 135
第二节 学会专注当下	/ 142
第三节 考试失败的心理调整	/ 147
第四节 考试乃人生平常事	/ 152
<b>第五章 考试焦虑与环境</b>	/ 159
第一节 创设轻松的环境	/ 159
第二节 教师如何减轻学生的考试焦虑	/ 165
第三节 家长对学生考试焦虑的影响力	/ 177
第四节 家长考前如何助力考生	/ 190
第五节 考试期间的家庭合力	/ 199
第六节 考试后家庭的作用	/ 206
<b>第六章 至理箴言篇</b>	
——用心理箴言鸡汤，控制考试焦虑	/ 220
<b>附录 咨询案例分享</b>	/ 232
<b>参考文献</b>	/ 269

## 第一章 漫谈考试焦虑

健康的焦虑感（包括担忧、谨慎和警惕），可以说是一种恩赐：它可以抵挡风险危险，保护你的生命，使你意识到那些你可以改变的“不好”事物，并预先做好准备。不健康的焦虑感则完全不同：它会导致一种麻木的恐慌感、过分的担忧和恐惧情绪，这种情绪会阻止你去做你认为“很危险”而实际上并没有危险性的事情，会阻止你去享受正常生活和发展人际关系，会阻止你发挥自己的创造力，会使你表现不佳并消磨你的时光。

作为青少年学生，面对升学、就业的压力以及家长、教师的过度关注，出现考试焦虑是常有的事。请看下面两个案例：

1. 平泽是一名初三学生，目前学习成绩也还不错，基本上是班级前几名，父母和老师都对他抱很大希望。中考近在眼前，可他对考试越来越没有信心，他认为现在的成绩是暂时的。每天从家里出来都非常担心，觉得特别紧张。上课注意力不能集中，看到别的同学都能全神贯注，而自己却老是走神，既着急又担心。现在情绪也很不稳定，有时候为了一点小事就对父母发脾气，过后自己也觉得很过分。他觉得这样继续下去的话，成绩很快就会掉下来，将来肯定考不上重点高中了。最近一个多月，晚上老想着这些事，有时候得一两个小时才能睡着，白天无精打采，注意力更集中不起来了。

2. 刘浩入高三后，每逢重要考试前，都会心烦意乱、失眠，伴随身体不适。考试时心慌、出汗、思维混乱，影响正常发挥。他非常担心在高考时出现这种情况。每次考试前，他总是不能做到像平常一样专心看书，晚上总是睡不着，还常常出现感冒、鼻炎的症状。到了考试当天早上，一醒来就会感到胸口发闷。在考试过程中非常害怕监考老师说话或在自己身边来回走动，如果自己在还没答完的情况下，同学开始翻卷，或者答题时落笔重且很流畅地写字时，就会有些发慌，影响正常答题。有时答题时脑中一片空白，原本记得很牢的东西，当看见考试题目时却怎么也想不起来，而且有紧张、头晕、微颤的体验。最近一周，情绪低落，身体虚弱，经常失眠，害怕考试，担心考试成绩再下降会被同学笑话、会让老师和父母失望。去医院检查，没有查出疾病，大夫说是过于紧张造成的。

以上两个案例中平泽和刘浩的症状都是考试焦虑导致的。

## 第一节 解析考试焦虑

### 一、考试焦虑的定义

焦虑是人们日常生活中普遍存在的一种情绪，大部分人都体会过这种感受，都不会对焦虑感到陌生。定位到学生身上来说，令他们出现这种感受的事情，大家很容易就能联想到考试。考试前、考试中、考试后出现的一种对于考试结果的过度担心的负向情绪，造成自身过度紧张的一种心理状态就是考试焦虑。考试焦虑，又称怯场，是指人（特别是学生）在面临考试时产生的一种特征性心理反应，它是在应试情境的刺激下，受个人认知、特点、评价、个性等多方面因素影响产生的情绪紧张和以对考试失败的担忧为主要特征的心理反应状态。国外学者沃而普曾经强调，考试焦虑

是一种条件性的、习惯性的情绪反应。简单地说，考试焦虑就是指考生因考试压力过大而产生的一系列异常的生理、心理现象，既包括考前焦虑、临场焦虑，又包括考后焦虑。也有一些研究者称其为成就焦虑或者学业评估焦虑。

关于考试焦虑，不同的研究者给出了不一样的定义，从不同的视角提出自己的看法。例如，曼德勒（Mandler）认为考试焦虑是个体在无助和心理紊乱的状态时的情绪；卡沃（Carver）认为考试焦虑其实就是个体把自身的注意力过多地放在了关注评价上，造成了自身的焦虑出现。综合不同研究者的观点，我们总结为考试焦虑是人在某种特定的情境下，由于自身心理素质和个性人格以及其他因素的制约，对考试结果和评价的过度关注致使出现以担心为主要特征，产生防御或者逃避的行为趋向，并以不同程度的情绪反应表现出来。

## 二、考试焦虑对学生的影响

考试焦虑是学生时代经常出现的一种情绪，时常出现这种负面情绪，对学生心理具有较大的破坏性，严重的甚至还会危害学生的身体健康。考试焦虑对学生的影响会表现在很多方面，比如有的学生在考试之前总是睡不好觉，提到考试就害怕，还没有参加考试，心里就已经害怕了，这就导致学生真正到考试的时候就变得注意力不能集中，思维也因此受到干扰，导致考试的时候不能发挥出正常水平，甚至是平时已经掌握的知识也变得不会做。有些学生平时考试的成绩特别优秀，却因为在一次的考试中没能发挥好，导致以后都厌恶参加考试，最后都不愿意学习了。其实，教师和家长都知道，一次考试的成败代表不了什么，只是对学生过去一段时间学习情况的总结，并不能代表学生整体的学习成绩。但是，学生却总是把每次成绩看得十分重视，对自己要求严格，次次都要达到最佳，一次失利就难以接受。这其实是学生心理不成熟的表现，需要教师和家长加强辅导和



帮助学生疏导。

心理学家认为，学生心理的紧张水平与其活动效果呈现出倒U字形曲线关系，适度的考试紧张心理可以为学生提供适度的压力，提高学生的思维张力，强化学生做题效率与学习动力。但是，过度的紧张则会导致出现考试焦虑现象，降低学生的应考能力和学习效率，影响学生的考场表现，甚至波及学生的身心健康。

有研究发现，焦虑对不同学生会产生不同的影响效果。对于平时具有良好学习习惯，在学习上花费时间较长的学生来说，高度的考试焦虑并不影响其保持好的成绩水平；相反，对于平时学习习惯不好，不能在学习上花费较长时间的学生来说，高度的考试焦虑会使他们的学习成绩较平时更低一些。另外，也有研究认为，考试难度对考试焦虑以及学生成绩的影响也起着不小的作用。综合以上，我们认为：

1. 考试焦虑确实会影响学生的成绩水平，大体趋势是焦虑程度越高，对学习成绩影响越严重，成绩越差。但是由于还存在其他影响因素，不能加以绝对化的理解。

2. 考试焦虑的影响会随着学生年龄的变化而产生变化，趋势为年龄增大，考试焦虑对学习的干扰会逐渐减小。

3. 考试焦虑与学科的不同也有一定的相关性，学科内容越复杂，受到考试焦虑的影响越大，相对容易的学科知识，受到的影响会小一些。

4. 个人素质高，智力因素好的学生，考试焦虑程度高也不会给学生带来明显的负向影响，但是个人素质差一些，智力稍差的学生，高强度的考试焦虑则会带来较严重的负面影响。但是由于学生性别不同，影响结果也不尽相同，没有更明显的相关性。

### 三、考试焦虑的表现

考试焦虑虽然是学生心理活动的表现，但是它的影响范围却不只是心

理方面，对学生的身体健康也有害。

一般来说，由于考试焦虑的影响，在考试之前学生会出现食欲不好，睡眠受影响的情况，可能出现失眠，有些还会出现肠胃不适，上吐下泻现象也偶有发生，甚至可能产生更严重的问题。

在考场上，由于考试焦虑，学生可能会出现一系列身体上的不适，肌肉紧张，手拿不住笔，腿脚哆嗦，浑身出汗，手脚冰凉等。伴随焦虑反应的不断发生，会导致学生心理更加紧张，程度加深，于是心跳加快，血压升高，头晕恶心等症状也紧随出现。这时学生内心就会觉得自己很无能，挫败感、苦恼都会充斥着学生内心，还可能出现否定自我的心理。这种情况如果进一步加重的话，会使学生出现大脑一片空白，原本会做的题目也回忆不起做法，极度地紧张和敏感，无法集中思想和注意力去答题，学生接下来的反应可能有两种结果，要么草草地答题，随便作答几笔，交卷并匆匆逃离考场，要么就在原地东张西望，毫无心思专心答题。

这种感受和体验对学生日后的考试会产生极其消极的影响，导致学生在下次考试时仍出现这种焦虑感受，并有可能程度更加严重。如此恶性循环，使学生不能进行正常的学习和生活，对学生堪称折磨，最终学生不堪折磨，只能被迫无奈辍学。

#### 四、考试焦虑的成因

导致学生出现考试焦虑现象的原因有很多种，其主要分为两大方面，学生自身因素和外部环境因素。

##### （一）自身因素

##### 1. 心理因素

青少年学生考试焦虑现象的产生，首要原因就是学生自身的心理因素，主要包括如下几个方面。

（1）个性特征。是否有考试焦虑现象，与学生自身性格特点有很大关

联。一方面，学生性格特点与遗传基因有关。学生从父母获取的遗传基因，决定了学生的神经类型，从而影响着学生的神经敏感性，神经敏感性较强的学生容易激动，也就容易产生考试焦虑情绪。另一方面，长期处于不良教育环境下成长的学生容易处于一种不安的心境，遇到问题就会情绪激动、惊慌失措，容易产生考试焦虑现象。

(2) 知识技能储备。知识储备与技能储备的好坏也是学生产生考试焦虑的重要原因。学生的知识储备量直接影响着学生考试的焦虑水平。训练有素、知识技能储备丰富并熟练掌握考试内容 的学生，在应试过程中一般不会因遇到难题而慌张，产生焦虑；而基础知识薄弱，并且没有熟练掌握考试内容 的学生，由于缺乏自信心，遇到难题是更容易出现焦虑情绪。

(3) 认知评价。认知评价包括学生对考试的认知与对自身的认知两个方面。在考试认知方面，有些学生在主观上夸大考试结果对自身的影响，从而产生担心、恐惧、焦虑的现象。在对自身认知方面，有些学生由于过于自卑，常会产生考前焦虑、临试晕考等现象。

其实学生的问题更多的是表现为“目的颤抖”，用一句话说就是，每次考试你都是过于想考高分了。针对这种情况庄子有一个故事很形象——一位博弈者用瓦盆做赌注时，他的技艺可以发挥得淋漓尽致；一旦他用黄金做赌注，则大失水准；庄子对此现象下的定义是：“外重者内拙”。意思是说做事过度用力和意念过度集中，反而将平时可以轻松完成的事情做糟了。现在在心理学界我们把它称之为“目的颤抖”。太想投进球的手会颤抖；太想踢进球的脚会颤抖；太想做大创意的脑会颤抖……也就是说，当我们越关注着某个目的的时候，目的就越难达到。

## 2. 生理因素

焦虑是一种常见的由心理作用导致躯体症状的不良心理状态。通常的学习中，89%的考生存在不同程度的考试焦虑，而中考、高考前或中考、高考时考试焦虑情绪几乎人人都有。有些人会表现为考试前不能安心复

习、失眠，考试中出汗、心慌、气短、心跳加速、大脑一片空白、轻度晕厥等身体症状。这是由于心理紧张时，大脑刺激肾上腺，身体内分泌了大量肾上腺激素而导致的。了解了症状出现的原因，解决起来也很简单，将产生的肾上腺素消耗掉即可。

生理因素还有青少年考生在考试前或考试过程中身体素质、健康状况水平不正常的现象。例如，有些学生在考试临近时，学习实践安排不合理，会有熬夜、过度学习的现象，致使考试过程中身体状况不佳。也有一些学生平时只学习，不注重锻炼身体，考试前后由于心理紧张引发食欲不振、营养不良等现象，造成考试时大脑无法快速运行，出现考试焦虑现象。

## （二）外部环境因素

青少年学生考试焦虑的外部因素主要包括家庭因素、学校因素和社会因素三个方面。

### 1. 家庭因素

不同的家庭期望与教养观念会使学生产生不同的考试情绪。在青少年教养的过程中，多数父母十分看重考试分数，对学生的管教甚是严格，要求水平很高，有的甚至超出学生真实水平，根本不顾及学生的兴趣特长和他们的实际能力。以分数为主的观念在当今社会普遍存在，这些家长认为成绩代表着学生的刻苦程度，甚至决定着未来，片面地给学生指定学习目标、成绩标准，一旦达不到就会不高兴，训斥学生。家长的这种观念和表现会使学生产生较大的心理压力和学习压力，以至于其在考试过程中过度紧张，产生考试焦虑现象。

### 2. 学校因素

尽管素质教育已经在我国推行许久，但是由于高考的选拔制度的影响，许多学校迫于学校生源、毕业成绩、毕业生的升学率等因素，依然进行着名为素质教育，实质依然是应试教育的机制。因此，不难发现，一方

面，多数学校为了体现其重要性，将考试的作用过分夸大，导致学生过度在意考试分数，对考试产生负面情绪。另一方面，很多学校为追求高分、高升学率，设置的考试过于频繁，并经常营造出紧张的考试气氛，使有些学生恐惧考试，产生考试焦虑现象。

### 3. 社会因素

由于受到社会历来传统的影响，同时加上教育体制的限制和应试机制的缺点，学生逐渐就把考试推到一个极其重要的地位，认为考试就是升学和未来的就业机会的决定因素，过分重视，进而产生极大的心理压力，致使学生产生考试焦虑。社会对于考试问题的价值取向会影响家庭和学校价值取向，也就间接地影响了学生。过度地重视考试，会增加学生考试焦虑的可能性。我国自古以来推崇的文化观念，认为学术研究上的成功才是具有真正意义上的对于自我的肯定，才是对于父母的最好回报，这种思想无疑加重了学生的心理负担，追求优秀的成绩而造成考试焦虑。

## 第二节 哪些人容易出现考试焦虑

### 一、考试焦虑的影响因素

我们知道，面对同样的情景状况，有的人容易出现焦虑，有的人不容易焦虑。青少年出现考试焦虑既与个体身心因素对考试焦虑水平的影响有关，也与外部因素（包括家庭教育、学校教育和社会环境）对个体焦虑水平的影响有关。

#### 1. 遗传方面

个体的遗传素质存在着很大的个别差异。个人受父母遗传基因影响而使神经类型强弱不同，或由母亲孕育期间各种原因所导致的神经系统的变

异性。使得一些人对环境刺激极为敏感，易产生紧张反应，这一类人的考试焦虑程度较高。

## 2. 成熟水平的不同

在不同的年龄阶段，个体的考试焦虑程度有所不同，这是生理成熟水平对个体考试焦虑的影响。一般来讲小学低年级的儿童易产生考试焦虑，因为他们的高级神经系统对兴奋和抑制的调节能力较低，易受环境的刺激而不能维持平衡。到了三、四年级，则不像低年级那样容易产生考试焦虑。调查表明，初中生就总体来说产生考试焦虑的程度，比小学高年级学生高，比低年级学生低；而高中生则由于面对前途的选择和面临高考，所以考试焦虑水平显著增高，即最易产生考试焦虑。大学生则由于生理发展成熟，摆脱了高考竞争的巨大压力，故不易产生考试焦虑。

## 3. 健康状况

个体身体健康与否，也影响到考试焦虑程度。身体状况良好，精力充沛，情绪稳定，能够正确面对考试，能对考场情境做出积极反应的人，不易产生焦虑，或考试焦虑水平较低。而身体健康状况不好的人对将要面对的考试尤其是重要考试，会产生较强烈的焦虑反应。

## 4. 认知评价能力

产生考试焦虑的一个重要原因，就是对考试情境的认知。它不仅影响是否产生焦虑，而且会影响考试焦虑的水平。认知评价能力包含对刺激性质、刺激利害关系的预测以及对自身应付能力的估价等几种能力。如果应试者把考试情境视为决定终身前途的决定要素，或对应试过程感到非常无把握，抑或对个人能力的估计低于考试难度的估计，都会产生考试焦虑。与之相反的人则不会产生考试焦虑或焦虑程度较轻。

## 5. 知识经验

在考试过程中，个体知识经验储存的多寡和提取的难易对顺利完成考试任务有较重要影响。如果知识经验不足，不可能取得较良好的考试成

绩，那么应试者易产生考试焦虑。而到了考场才发现自己的知识不能应付考试要求的应试者，会在考场上产生较强烈焦虑。

#### 6. 应试技能

有多次考试经验的应试者，若其知识储备和身心素质都很好，在考场就不易产生考试焦虑，能够坦然从容地回答问题，顺利完成考试任务。反之，平时缺乏考试训练的人，在考场上极易产生慌乱现象，从而产生较强烈的考试焦虑。

#### 7. 家庭教育

家长对孩子的要求与管教过严，期待水平过高，或提出其他不利孩子成长的要求易使孩子产生考试焦虑，而且会助长考试焦虑的形成。

#### 8. 学校教育

若学校片面追求升学率，大搞题海战术，学生就会终日陷入考试焦虑中而不能自拔，进而形成更严重的考试焦虑。

#### 9. 社会环境

各种社会环境，大众宣传媒介等都有可能刺激学生的情绪，诱发学生产生考试焦虑，或增高其考试焦虑水平。

## 二、初中生

### （一）初中生易出现考试焦虑的表现

根据初中生的一些考试前的表现以及考试焦虑量表的测试，可以将初中生的考试焦虑分为4个程度。当初中生的考试焦虑程度处于轻度级别时，学生的表现是比较镇定自若的，这种状态不会对考试成绩产生坏的影响，有时，这种轻度的考试焦虑反而可以促进学生保持头脑的适度紧张，加强学生对题目的了解和思考，从而提高考试成绩。当考试焦虑处于中度级别时，便会对考生的心理产生影响，而且学生可能心理上已经出现问题，需要教师帮助学生想办法降低考试焦虑的程度。经过调查发现，大部

分初中生的考试焦虑程度都在正常范围内，并没有心理问题，不需要过多干涉。但是，也有少部分学生处于高度焦虑的状态，使他们在考试过程中并不能正常发挥，将过多的注意力放在了自己紧张的情绪上，不能集中到对试题的应答上，并且有些已经开始影响到学生的身心健康的发展。

对比同一学校的不同年级的初中生，初二年级学生更容易出现考试焦虑。对比不同学校的初中生，发现重点学校的学生出现考试焦虑的比例更高，普通中学的比例较低，并呈现出一定的规律性：出现考试焦虑的比例随着学校的级别提升而增高。综合两种因素，初一年级时，在普通中学的学生比重点中学的学生出现考试焦虑的比例高，当到初二年级时，重点学校的学生的焦虑比例逐渐上升并超过普通中学，升到初三年级以后，重点学校学生的焦虑比例已经明显高于普通中学。

## （二）初中生出现以上焦虑现象的原因分析

初中生的考试焦虑在不同年级、不同学校比例不同的原因有以下几点：首先，在普通学校，初一年级学生刚入学，由于以前的学习成绩不太好，进入初中后面对的各方面压力加大，来自父母和教师方面的有意无意地灌输，自己的学习基础不好，要比别人更加用功才能迎头赶上。在学校里的氛围也是如此：学校是个普通中学，日后要想进入重点高中，现在就要更加努力。学生在这样的氛围影响下，必然会学习压力加大。以上种种原因共同造成普通学校的初一年级的学生考试焦虑水平较高。但是，实际情况是，普通学校的学生毕竟存在学习基础差的事实，只是单纯靠自己的努力，没有正确的方法，很难在短时间内提高成绩，造成学生努力过后依然没有拿到理想的成绩，随着时间的流逝，学生升到初二年级后，感觉自己距离考上重点高中的目标越来越远，自信心受到打击，难免会产生自暴自弃的想法，因此到考试的时候对于考试结果如何已经不太关心，所以普通学校初二年级学生的考试焦虑水平呈下降趋势。

而在重点学校情况则不同，初一年级时，课业任务不是特别繁重，学



生也有着良好的知识基础，并伴随着内心由于考入重点学校而产生的自豪感，所以此阶段的学生不会产生明显的考试焦虑。到达初二年级，进入了升学关键期，学生的学习努力程度可能直接决定学生日后是否能顺利进入重点高中，因此学生的考试焦虑水平也开始提升，学校教师也会开始拿重点高中升学率向学生强调学习的重要性、关键期的一些问题，从侧面推动了学生考试焦虑水平的升高。到达初三后，学生产生焦虑的可能性就更大，焦虑程度也因此提高。升入初三以后，距离学生是否能实现考入重点高中的时间节点越来越近，每次考试似乎都会对学生的心理产生影响，不断地受到自己内心施加的压力，虽然是对学习越来越重视，但是考试焦虑水平也越来越高，所以在重点学校初三学生的焦虑水平明显高于普通学校同年级的学生。

通过以上分析，我们可以了解到，学生产生焦虑的原因与所处学校和教师给予学生的学习压力、学生所处年级、学生自我对学习的重视程度都是有密切关系的。

### 三、高中生

#### （一）高中生易出现考试焦虑的表现

高中生分为三个年级，比较三个年级来说，高一年级的学生焦虑程度较低。三个年级的学生中都是中度焦虑程度的学生人数占得最多。高一时，学生刚刚进入高中，经过了中考前夕的紧张准备，此时的学生还处于一种放松的状态，到了新的高中，处在新的环境中，学生对一切新事物都是充满好奇的。他们信心满满地准备开始新的学习生活，加上高一年级的知识都是比较基础的，大部分学生都可以顺利接受并简单应用，因此，他们的考试焦虑程度较低，大部分学生都能跟上教师的授课节奏和课时进度。

高二学生经过了一年的学习后，逐渐分出了好中差的层次，学生智力