

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

# 心理学家支招

## ——远离考试焦虑

主编 向泓霖 副主编 屈沙 曹贵康

远离考试焦虑，  
让你的学习变得轻松和高效！



呵护  
心理健康  
学习提升系列



西南师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

# 心理 学家 支 招

## ——远离考试焦虑

主编 向泓霖 副主编 屈沙 曹贵康



西南师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心理学家支招: 远离考试焦虑 / 向泓霖主编. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2012. 8  
ISBN 978-7-5621-5922-3

I. ①心… II. ①向… III. ①考试—学习心理学—青年读物②考试—学习心理学—少年读物 IV. ①G442-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 183980 号

## 青少年心理成长护航丛书

丛书主编: 李红

副主编: 赵玉芳 张仲明 高雪梅

策划: 郑持军 卢旭

---

# 心理学家支招——远离考试焦虑

主编 向泓霖 副主编 屈沙 曹贵康

---

责任编辑: 郑持军

特约编辑: 常丽丽

插图设计: 李玲洁

装帧设计: 曾易成 丁月华

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscls.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆东南印务有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10.5

字 数: 120 千字

版 次: 2012 年 9 月 第 1 版

印 次: 2012 年 9 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-5922-3

---

定 价: 24.00 元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者,由于条件限制,暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究



# 青少年心理成长护航丛书

## 编委会

### 主 编

李 红

### 副主编

赵玉芳 张仲明 高雪梅

### 编委（以姓氏笔画为序）

于 璐  
冯 立  
刘春卉  
米加德  
余小燕  
张绍明  
李 唯  
杨圆圆  
陈小异  
罗婷婷  
洪显利  
赵伟华  
秦玲玲  
黄 焰  
熊韦锐

马文娟  
冯廷勇  
刘晶莹  
齐新玉  
吴 沙  
张娅玲  
李东阳  
汪孟允  
陈宏宇  
周 婷  
祝正茂  
赵轶然  
郭晓伟  
程 凯

王 琦  
卢 旭  
向泓霖  
但 浩  
张 笑  
李 倩  
李宇晴  
肖钟萍  
屈 沙  
郑 伟  
胡丽娟  
钟建斌  
陶安琪  
彭艳蛟

王冬梅  
付 彦  
向鹏程  
何腾腾  
张 萍  
李 娟  
李富洪  
苏哲宸  
武晓菲  
郑持军  
胡朋利  
欧 莹  
曹云飞  
程文娟

王晓樊  
刘廷洪  
朱 雯  
何颖操  
张久林  
李 浩  
李远毅  
邹锦秀  
武姿辰  
施桂娟  
赵永萍  
奚 桃  
曹贵康  
雷园媛


## 致读者的一封信

亲爱的读者：

小时候，我们每一个人都无比向往那美丽的学校和学校的学习生活。几乎每一个孩子都会张着小嘴，用稚嫩的嗓音唱出这样的歌儿：“太阳当空照，花儿对我笑。小鸟说，早、早、早，你为什么背着小书包？我去上学校，天天不迟到，爱学习，爱劳动，长大要为人民立功劳……”

学习中少不了作业和考试。然而，随着我们慢慢长大，年级越来越高，考试对我们每一个人——学生、家长、老师，影响越来越大！如果考试得了高分，每一个人都会很开心——自己开心，家长开心，老师也开心；如果考试没有得到理想的分数，每一个人都会不高兴——自己不高兴，家长不高兴，老师也不高兴。因此，慢慢地，也不知道从哪一天、哪个时刻开始，我们的同龄伙伴和同学中，开始有人越来越不喜欢考试、讨厌考试，甚至害怕考试，害怕老爱考试的老师！一想到要考试，有的人就心烦意乱，吃不下东西、睡不好觉，也无法集中精神复习功课。到了考试的时候，有的人甚至紧张得手指哆嗦、双腿打颤，本来会做的题也因为太过紧张而做不出来了。





心理学家将这些表现称为“考试焦虑”。考试焦虑对我们的学习和生活都有着重大的影响。心理学研究发现,焦虑水平过低或过高都会影响成绩。适度的焦虑有激励作用,可以使学生在考试时取得更好的成绩。但过度的焦虑则导致学生考试紧张,影响考场表现,严重时还会波及身体健康和心理健康。

那么,怎样确切地知道自己是不是有考试焦虑?怎么判断自己的焦虑是不是严重?如果有了较为严重的考试焦虑,应该怎么缓解?我们在这本书中将一一为您解答。

在我们的学习、生活和成长中,总是有形形色色的考试相伴。我们应该做的是克服对考试过于严重的焦虑,直面考试而不是害怕和逃避考试,让考试焦虑成为我们学习和身心健康的助力而不是障碍。

曹贵康

2012年5月于西南大学心理学院



# 目 录

第一站 认识考试焦虑	1
1. 她怎么了	2
2. 考试焦虑的表现与症状	8
3. 考试为什么让人急	15
4. 焦虑本是寻常事	23
第二站 面对考试焦虑	29
1. 重识考试	31
2. 审定目标	45
3. 不再设限	53
4. 告别阴影	62



第三站 缓解考试焦虑..... 73

- 1. 巧用暗示..... 74
- 2. 忧虑靠边..... 83
- 3. 放松训练..... 92
- 4. 调整心态..... 100

第四站 轻松应对考试..... 109

- 1. 轻松玩转课间..... 110
- 2. 记忆帮你忙..... 120
- 3. 自信鼓风帆..... 135
- 4. 专注来成全..... 148







## 第一站 认识考试焦虑



面对即将到来的考试,你是否心烦意乱、感到害怕?你是否食不甘味、寝不能寐?在严肃的考场上,你是否常常手指哆嗦、大脑混乱?你是否难以集中注意力,即使很熟悉的知识也会突然忘记?如果答案是肯定的,那么,此刻我们不得不提到一个并不陌生的词语——考试焦虑。

**身边故事(小故事):**用同学们熟悉的故事让大家更近距离地触摸到考试焦虑的魔力,更真切地体会到考试焦虑在学习、生活中带给我们的影响。

**Q 讲堂:**用专业的心理学知识为你解答什么是考试焦虑,考试焦虑有哪些症状与表现,什么样的人容易产生考试焦虑。它也会告诉你,不要惧怕考试焦虑,其实它是一把双刃剑。

**小测试:**快来测一测吧,看一看你是考试焦虑的易感人群吗?你的考试焦虑程度如何呢?面对考试时,你容易焦虑吗?

## 1. 她怎么了

### ✿ 身边故事

小学毕业，语阳如愿考上了一所重点中学。

面对新学校的第一次月考，语阳早早准备，认真复习，期望在考试中取得满意的成绩。考试中，语阳突然很想上厕所，但碍于监考的都是男老师，不好意思说，就一直强忍着。在这个忍耐的过程中，试卷上的题她一道都没读懂。

接下来的几科考试全被“我完了”的念头影响着，大脑一片混乱，只好稀里糊涂地答题。交卷后，又开始自责“我怎么这么笨呢？”“这可怎么办啊？”考试考了两天，语阳急了两天，像热锅上的蚂蚁，像玻璃窗上无头的苍蝇，像闯了大祸的孩童。

最后考试排名，语阳在班里只排了第十五名，这是好强的语阳所无法接受的。语阳的父亲是一个公司的老总，母亲是教师，父母对她期望很高，学习要求也极高，父母总说：“我们啥都不求，只要你好好读书，将来好出国。”

小学时候的语阳，各方面表现都很好，曾任中队长、大队委，多次被评为“三好学生”“优秀少先队员”“优秀少先队干部”，更是以年级第二名的优异成绩进入这所重点中学，这也是她父母所津津乐道的。

第一次月考之后，语阳为了提升名次，白天全神贯注地学习，晚上回家还要加夜班，经常学到深夜。错过了最佳睡眠时间的她，上床后久久无法入睡。她告诉自己：快睡快睡，不然明早起不来！可她不知道这样



催眠只会让自己更无法入睡。好不容易睡着了，又在噩梦中醒来。

这样，晚上睡不好，白天上课头脑昏昏沉沉，老师讲什么都听不进去，似乎脑子不转了。等她回过神来，老师早已讲过许多知识点了。

后来，只要临近重要考试，语阳总是心慌、焦急，晚上更难入睡了。进入考场就紧张不安、心悸、出汗，感到呼吸困难。

渐渐地，她的情绪总会莫名其妙地起伏波动。她仿佛是一缸水，外界的一点响动都会惊扰那平静的水面，惊起层层涟漪，即使这响动是一阵清风、一片落叶。她发现自己在课堂上无法集中注意力，背好的课文

第二天就忘掉了，和同学们说话也毫无兴致，班里的活动不再积极参加，喜欢的零食不再美味，喜欢的课外书看起来也味同嚼蜡。仿佛在她的内心深处总是有种声音在催促着，于是她有时急躁，有时发呆。语阳害怕了，她不喜欢这样的自己，她不喜欢这样的生活：食不甘味，玩不尽兴，走路不自在，头埋得低低的，连睡也睡不好，无端地会从睡梦中醒来。



语阳想逃，她想：要是不读书了，就不会有这些烦恼了，自己应该就能回到曾经快乐自信的样子了！

语阳到底怎么了？语阳是有考试焦虑症状了。

## Q 讲堂

焦虑，是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧，是预期即将面临不良处境的一种紧张情绪。表现为持续性精神紧张（紧张、担忧、不安全感）或发作性惊恐状态（运动性不安、小动作增多、坐卧不宁、激动、哭泣），常伴有自主神经功能失调表现（口干、胸闷、心悸、出冷汗、双手震颤、厌食、便秘等）。



考试焦虑是学生中常见的一种以担心、紧张或忧虑为特点的复杂而延续的情绪状态,是消极的情绪体验。

在考试之前,当考生意识到考试对自己具有某种潜在威胁时,就会产生焦虑的心理体验,这是面临高考或中考的学生存在的普遍而突出的现象。他们怀疑自己的能力,忧虑、紧张、不安、失望、行动刻板、记忆受阻、思维迟缓,并伴随一系列的生理变化,如血压升高、心率加快、面色变白、皮肤冒汗、呼吸加深加快、大小便频繁。这种心理状态持续时间过长会出现坐立不安、食欲不振、睡眠失常,影响身心健康。

在我们学生中,存在的考试焦虑主要有两种趋向:一种是临到考试之前开始感到紧张和焦虑;一种是在学习过程中长期存在学习焦虑,而一到考试之前则表现更为强烈。两者都是由考试这一紧张情景直接触发的,但前者的学习成绩有好也有差,后者则基本上是因为成绩一贯不是很好,对自己缺乏信心所致。



考试焦虑是一种复杂的消极情绪状态,目前还没有一个统一的界定,但不少人对考试焦虑提出了各自的观点和见解。国外学者 Wine 和 Sarason 认为,考试焦虑是一种注意现象;曼德勒提出,考试焦虑是一种处于失助和紊乱状态下的情绪;沃尔普强调,考试焦虑是一个习惯性的、条件性的情绪反应;萨拉森主张,应当把考试焦虑看做是同注意和认知评价相联系的紧张情绪状态;我国学者杨明均认为,考试焦虑是学生主观意识到考试情境对自己具有某种威胁时产生的一种紧张、害怕的内心体验。

郑日昌则综合了以上的表述,对考试焦虑作了明确的界定:考试焦虑是在一定应试情境的激发下,受个体认知评价能力、人格倾向等其他身心因素所制约,以担忧为基本特征,以防御和逃避为行为方式,通过不



同程度的情绪性反应所表现出来的一种心理状态。

综合以上的观点我们可以看出,考试焦虑是由一定应试情境引起的一种以担忧为主的情绪状态,以防御或逃避为行为方式。概括地说,考试焦虑者具有自我怀疑、自我无能感等特征。

适度的考试焦虑有助于学习和考试的顺利进行,但是较高的焦虑水平会分散学生的注意力,阻碍学生正常学习水平的发挥。如果一个人长期处在过度焦虑的状态下,还会引起各种身心疾病,从而危害学生的身心健康。

## 小测试

这是一个由美国心理学家斯皮尔格制订的测量考试焦虑程度的测试。你考试焦虑的程度如何?完成这个测试,你就知道了!请选择与你的实际情况相符的选项,并写在后面的括号内。

1. 我在考试中充满信心并感到轻松。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

2. 我在考试中感到焦虑不安。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

3. 在考试中联想功课成绩影响我答卷。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

4. 我一参加重大考试就感到浑身发僵。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

5. 我在考试中想着自己能否毕业。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

6. 我越努力答卷,就越觉得头脑混乱。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

7. 在考试中担心成绩不好影响我集中精力答卷。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有



8. 我一参加重大考试就坐立不安。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

9. 尽管做了充分的准备,我仍对考试感到很紧张。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

10. 我在取回试卷之前感到很紧张。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

11. 我在考试中感到非常紧张。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

12. 我希望考试不要这么烦人。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

13. 我一参加重大考试就紧张得肚子疼。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

14. 我一参加重大考试就感到自己要失败。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

15. 我在参加重大考试时感到很慌乱。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

16. 我在参加重大考试前感到很忧虑。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

17. 我在考试中会思考如果考得不好会有什么结果。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

18. 我在参加重大考试时感到心跳加速。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

19. 考试之后,我竭力控制自己不去担心,但做不到。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

20. 我在考试中紧张得连本来知道的东西都忘了。 ( )

A. 从未有 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有

计分方式:A选项1分,B选项2分,C选项3分,D选项4分,将20个选项的得分相加就是测试总分。







题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合计	
A																						
B																						
C																						
D																						

下面我们就一起来看看通过测试所得到的分数的意义吧。

**65分以上：**代表考试焦虑程度严重。说明你有考试焦虑症状，每逢考试便会产生恐惧感，还常常怯场，严重影响你的正常发挥，对身心健康很不利。建议你尽快找到心理解压的方法，也可选择与心理教师聊聊，一起寻找克服考试焦虑的方法。

**51～65分：**代表考试焦虑程度偏高。说明你面临考试心情过于焦虑，难以考出实际水平，对身心健康有害，需要适度调整。

**35～50分：**代表考试焦虑程度正常。说明你面临考试有点惶恐不安，但这种轻度焦虑有助于你发挥得更好。

**0～34分：**代表考试焦虑程度偏低。说明你能以较轻松的态度对待考试。若分值很低，说明你对考试过分不在乎。



## 2. 考试焦虑的表现与症状

### ✿ 身边故事

语阳的经历让我想起另一个孩子来。

他叫何宇。高高瘦瘦的，写得一手好字，说起话来沉稳含蓄。我见到他的时候，他已经是一个高三的学生了。

何宇是家里的独子。父亲是一家私营企业的老总，因为历史原因，自己上大学的理想无法实现，但靠着自己的努力，还算小有成就。可是父亲依旧不甘心，实现他理想的重任自然就落到了何宇肩上。家里那个温顺谦和的母亲，从来都是顺从父亲的，对此不会有半点异议。

从小在父亲的灌输下，何宇形成了强烈的要“出人头地”的意识，考取名校成了他头顶高悬的锐剑。何宇的这个意识和他日常学习、生活中的学生角色产生了巨大的冲突，可是，面对威严的父亲似乎又难以反抗。所以，自小何宇就比同龄孩子老成、沉默。

何宇的中考成绩很好，顺利考上了理想的重点中学。高中三年，何宇渐渐有了力不从心之感。刻苦学习之后，丝毫找不到曾经的成就感；自我激励之后，依然是难以振作。何宇开始自我怀疑，开始封闭自己。但在父亲的高压下，何宇依然勉强地支撑着。

高考前，看着黑板上每天变化的高考倒计时和随时变化着的同学们的考试成绩一览表，感受着似乎永远在背后的父亲期盼的目光，何宇的压力日渐增大，如泰山压顶，压得他喘不过气来，压得他几乎窒息。他出现了食





欲不振、恶心、心慌、心悸、惶惶不安等的连锁反应。

那年高考改革，七月的考试提前到了六月。七月流火，考生们不用再在酷暑的煎熬中考试了。可何宇却慌乱不堪，他认为自己的复习时间又减少了一个月，准备不充分，注定是要失败的。临近考试，何宇心中一阵慌乱，脑中一片空白。他拼命压抑着紧张的情绪，但是他越是压抑，心里越是紧张。第一科考试，何宇就没有完成试卷。考试如同魔鬼，把何宇紧紧掌控在手心，玩弄于股掌之间。最后一科考试尚未结束，何宇突然眼前一片黑暗，昏倒在了考场上。当他清醒过来的时候，他正躺在考场专设的医务室里。母亲守在他身边，而父亲一个人在学校操场上木讷地思考着，似乎站成了一棵无语问天的树。

何宇毫无悬念地落榜了，最后不得不重新回到学校复读。面对这样沉重的打击，他很长时间不能从痛苦无助的情绪中解脱出来。

当他第二次面对高考时，他变得更加紧张恐惧。他和紧张的战斗到达了白热化的程度，处于劣势的何宇，一度想要放弃。在父亲的坚持和母亲的安抚下，何宇还是走进了高考考场。在第一科考试时，考场出现了异常状况，考生们一时熙熙攘攘，混乱不堪。这样的场景，让原本紧张的何宇，突然觉得很好笑，不知为何，何宇心中巨大的紧张感消失了。第一科考试，何宇发挥出了较好的水平。受到此事的鼓励，何宇后来的几科考试都发挥得很好并最终考取了一所高等专科学校。

后来，我再也没有见过何宇。我有时会想，第二次高考是不是何宇重新找回自己的一个契机？后来，我遇到了何宇的母亲。

通过和他母亲的交谈，我了解到事情远远没有终结。何宇在几年的大学生活中，依旧害怕考试。后来毕业了，面对考试考核，他总不能轻松上阵，从容应对。

我的心里禁不住难过不已。有多少孩子，因为一个考试而遭遇人生重大的挑战与折磨？又有多少孩子，因为一次考试而带着永远的伤痛与阴影前行？还有多少孩子，还在为即将到来的考试、已经结束的考试饱受折磨以致不堪忍受？

