

高考前夕，逆反冲突、自卑逃避、生病发烧、名校崇拜、高强度学习等考试焦虑症在许多考生身上出现

## 高考临近，考生如何选离考试焦虑

华中师大考试研究院院长 王后雄 华中师大考试研究院研究生 李木洲

编者的话 每年高考之前，总有一些考生出现问题：逆反、狂躁、自卑、逃避、失眠、食欲不振，有的甚至行为举止反常，过度神经质，不仅影响了备考，连日常生活都不能维持。这怨不得考生，他们的压力太大了。高考压力来自各个方面，最后却集中在考生一个人身上。考生考前有哪些压力，这些压力有多大？非当事人难以想象。再好的专家、再好的方案也难以祛除考生心头的不能承受之重。但是我们有一个愿望，希望将来某一天，高考不再像现在这样沉重，考生不再像现在这样苦。我们盼望这个愿望早一天变成现实。

由于高考的高利害性与高竞争性，许多考生在一年一度的高考前往往会产生各种心理、生理及行为上的反常现象，这些反常现象统称为考前焦虑症。考前焦虑症有不同的表现，其形成原因也是各种各样的。在高考前，考生要安排好备考复习和日常生活，尽量避免出现考前焦虑症，如果出现了某些反常的迹象，要及时干预纠正，以防产生更严重的后果。考前焦虑症的发生有以下几种情形，考生和家长务必充分注意。

### 1

#### 逆反冲突——不顾一切对抗高考

现象 高考逆反冲突现象大多发生在普通的校园和家庭之中，不少临近高考的考生放荡不羁，在家唯恐父母提到“抓紧”、“学习”、“时间”等字眼，在学校则顶撞老师，不遵守校纪校规，摆出一副不可一世的架子，有的干脆就提前自动弃考，放弃进入高校学习的机会。近年来，最典型、影响最大的考生逆反冲突案例应属“蒋多多事件”。2006年6月7日，河南女孩蒋多多为了表示对高考制度的强烈不满，几乎全交“白卷”，并在试卷背后写下自己对高考制度的批判意见。她写道：“现在有人因为高考自杀和杀人。我向教育部建议，不要让学生把高考看得太重，目前很多教育方法都有问题……”洋洋洒洒近万言，成为当年高考热门话题之一。这种以牺牲个人利益来“对抗”高考，可谓是考试逆反冲突的典型案列。

解析 逆反冲突是逆反心理的行为表现形式，它是指在一定的外界因素的作用下，对某事物产生反感情绪，从而故意作出与该事物发展常理背道而驰的一种行为反应。高考逆反冲突是高考考前与考中焦虑症的极端表现形式之一，其主要特点是言语、行为激进，具有一种一触即发的引爆感，“父母让做的偏不做，老师说的偏不听”，甚至跟父母、老师对着干。逆反冲突既可能发生在优等生中，也可能发生在一般学生中。对考生而言，这些逆反冲突表现无异于自毁前程的行为。究其原因，考生逆反心理的产生主要来自两个方面：一是内部原因，即高考生大多处于性格塑成期，人生观、价值观尚未定型，其独立意识和自我意识日益增强，不愿意盲目听从成人安排，唯我独尊，我行我素，希望少受他人制约。二是来自外部原因，即外界“高压”的结果。其一，来自家庭的高压，父母希望子女能接受更好的高等教育。其二，来自学校的高压，教师希望学生能考上更好的学校。这些来自家庭与学校两方面的高期望值就成为导致学生产生逆反心理的重要原因。众所周知，适当的压力是前进的动力，而长期的高压必定适得其反，事倍功半。因此，家庭和学校在了解考生基本状况的基础上，应正确看待高考，不可“牛不喝水强按头”，避免引起考生的逆反心理。对于已经产生逆反心理的考生，家庭和学校应在心理专家的指导下适时地对他

们进行心理干预。

2

### 自卑逃避——拒绝与他人交流

现象小王本来学习成绩很好，但当他转入一所新的高中后，由于所处环境的变化，特别是与他竞争的同学发生了巨大变化，人人都很努力刻苦，人人都是老师眼中的优秀学生。在经过几次月考之后，他发现自己的成绩排名远不如自己所期望的，跟以前比相差甚远。后来发现自己通过更加刻苦努力仍不能达到所期望的目标，他的自卑感便油然而生，渐渐地开始少言寡语、自我封闭，与他人交流也变得缺乏自信、畏畏缩缩，学校或同学组织开展的各种课外活动也缺乏参与的主动性和积极性，甚至开始回避。其学习成绩也不断下滑，最终由比较优异变得十分平庸，在最后的高考中也不尽如人意。

解析 自卑是一种消极的情感体验，属于正常的心理现象，但若过度自卑，就会陷入自卑情结而无法自拔，其表现为对自己的能力和品质评价过低，也就是对自我能力的不信任和对自我的否定。而逃避则是自卑的直接结果，由于缺乏应有的自信和敢于挑战自我的精神，具有自卑感的人往往选择“自暴自弃”、“破罐子破摔”。高考中的自卑逃避行为主要可分为两种：一是先前自卑的延续，即一直以来对自己的学习和考试缺乏信心，只是在高考前表现得更加明显；二是内外压力导致的考前自卑，即由于临考时各种内外在压力的作用，致使考生在强压之下本能地寻求一种心理回避或自我安慰。尽管并非所有考生都是由于自卑而逃避高考，但自卑在导致考生弃考中的消极影响不可轻视。据研究表明，考生产生自卑逃避的原因是多方面的，总体可分为主客观两个方面。就主观而言，高考生大多还处于自我意识迅速发展的阶段，自我控制和管理能力还很弱，很容易在受到连续考试挫折或外来打击的情况下产生自卑情绪。就客观而言，主要有家庭经济或地位较差、个体先天缺陷、考试挫折因素及心理失调等因素。因而，对具有自卑逃避倾向的考生，应给予特别的关注与关怀，积极与他们沟通，及时了解他们的心理状态，对症下药，给予肯定的评价，让他们有展示自己才能或特长的机会，使其增强信心，走出自卑的阴霾。

3

### 身体不适——遇到大考试就生病

现象 小徐以优异的成绩升入某实验高中。然而，她有一种难言之隐，那就是平时测验时都能发挥自如，考出很好的成绩，但一遇到重大考试，如期中、期末、摸底、高考模拟考试等，在考前几天她就会感到身体不适，并伴随有发烧症状，每次去医院检查也未发现身体异常，而一旦考试结束，发烧也随即消失。经分析不难发现，这是一个明显的由焦虑过度而导致的身体不适反应案例。由于平时测验的结果对她而言显得不是那么重要，因而能够较为坦然面对、轻松应考，甚至达到有利于发挥考试水平的中度焦虑程度，结果考试时能够出色发挥，考出优异成绩。但由于面临重大考试时，她认为考试结果对她的影响较大，如考试成绩排名会影响年度奖学金的获得与否，以及家长、老师和同学对她的看法等，因而心理负担加重，焦虑程度增加，随之而来的就是失眠、多梦、免疫力下降，最终导致发烧等身体不适症状。

解析 身体不适是高考焦虑症状的常见表现，多以失眠、厌食、困倦、皮肤苍白、多汗、心跳加快、呼吸急促、尿频尿急、记忆力下降甚至发烧等身体异常反应出现。这是因为焦虑是一种负面情绪，是一种自觉的不愉快体验，在心理上体现为泛化的无固定目标的惊慌、担心或恐惧程度的增高，而当焦虑程度较重时就会伴随一系列的交感神经反应，上述所列的各种身体不适表现则是这种交感神经反应的结果。但据研究表明，中度程度的焦虑有利于水平的发挥，因为中度焦虑能够增强人的记忆，对考生发挥较好的水平有一定的帮助。怎样才能消除因过度焦虑导致的不适？首先应调整心态，正确看待高考，在目前这样一个开放、多元的社会，高考已不是通往成功的唯一之路，即使高考失败，人生还有众多选择机会。高级蓝领、中级蓝领的岗位求贤若渴，读高职高专同样可以成为优秀人才。其次应注意饮食，均衡营养，有效防御由焦虑而导致身体免疫力下降所产生的各种疾病。要学会放松，可采取深呼吸放松法和肌肉放松法，还可以听音乐做

户外运动，通过转移注意力调节情绪。

4

#### 名校崇拜——不考上名校不罢休

现象 《京华时报》曾经报道过这样一则消息:高考首日,北京市第七中学考点内,第三次参加高考的王军(化名)出现胸闷、心慌等症状,医生为其注射安定剂后仍处于紧张状态,随即被送往安定医院治疗。王父称,王军唯一的理想高校是北京大学光华管理学院,成绩优异的他连续两年的高考成绩都在600分左右,去年更是以609分的高分被湖南大学录取,但执著的他却因此与北大失之交臂而选择复读。王军具有严重的名校崇拜情结,而当失利降临到他头上时,不仅自己深受这种情结的反复折磨,他的父母也深受其害,为儿子担心不已。

解析所谓名校崇拜,是指考生“不顾自己的实力,一心向往考进名校,不惜复读,反复报考,以至于陷入严重焦虑”的状态。这是一种非常普遍的现象,全国各地每年都有一大批往年被一本院校录取的学生自动放弃志愿,选择复读以便考取心目中的学校,他们的目标是“非名校不读”。其实,以他们的成绩完全可以考上一所颇有名气的大学,然而,他们却非要考上心目中的大学不可。分析原因,主要有4点:一是考生个人确实具有很强的实力,只是每次考试都与自己心目中的学校只有“一步之遥”,心中难以放弃。二是考生个人性格固执,甚至达到偏执的程度。三是教师的灌输与引导,有些高中为了提高自己的知名度,不惜贬低某些高校,而将考生引向报考名校之路。四是名校与一般高校之间确实存在高等教育资源分配不均,甚至差异巨大的现象,导致考生产生读一般院校无用的想法。对于具有名校情结的考生,一方面,需要家长与教师的正确引导,人生并非都需要最优选择,有时次优方案也是最合适自己发展的选择。另一方面,需要考生及时调整心态,正确看待名校问题,为追求名校而浪费宝贵青春不值得。国家应改变围绕学历而展开的人才评价体系,从公平就业出发,取消带有学校歧视、学历歧视的一系列不公平人才标准,只有大的用人环境发生变化,才能从根本上消除名校情结。

5

#### 高强度学习——越开夜车效果越差

现象小朱出生在知识分子家庭,从小聪明机智,家庭教育十分严格,他从小学到初中成绩一直名列前茅。但考重点高中时,因两分之差只能交高额费用入学,所以进入高中后思想压力比较大,总希望能在高中阶段通过努力找回昔日的信心。在入学不久的一次摸底考试中,他的成绩排名居然进了前十名,这个小小的成功使他无比喜悦,也给父母带来了不小安慰。但同时也无形中加重了他的精神压力和心理负担。自此以后,他很少参与课间活动,节假日也从不休息,晚上经常“开夜车”,几乎把所有精力都放在学习上。高一、高二期间成绩基本保持中等偏上,但身体却变得十分消瘦,看上去精神萎靡不振,失去了一个少年应有的朝气与活力,在临近高考时,他少睡失眠,抵抗力下降,出现轻度精神分裂等症状。

解析高强度学习,是指在正常学习安排以外,通过延长学习时间、大幅度增加学习强度,如采取增加大量额外练习(题海战术)以求提高学习成绩的学习方式。由于这种学习方式是以牺牲大量休息、娱乐以及课外活动等时间来实现的,因而短期内可能会有明显效果,但长此以往,不加以调整,多数考生都会觉得体力不支、头晕目眩、记忆力下降甚至开始对学习产生厌恶情绪。而一旦出现这种情况,要想进一步提高学习成绩绝非易事。根据案例可知,导致高强度学习主要有4个原因:一是具有追求进步的强烈愿望;二是具有很强的自尊心,并敢于挑战自我的身体极限;三是家长往往对考生给予厚望,时常督促甚至强迫学生学习;四是考生缺乏适当的学习方法,一味刻苦追求。长期高强度学习对考生有害无益,必须讲求良好的学习方法,劳逸结合,注意作息时间和生活规律,避免长期“开夜车”,因为高中生还处在身体发育阶段,长期精神紧张和睡眠不足对身心健康无益处。当然,适当的高强度学习对于短期强攻、查缺补漏,也不失为一种好的学习方式,只是不能把“战线”拉得太长,否则就会事与愿违、事倍功半。对于临近高考的考生而言,最好适时调整生物钟,把作息时间调整到与“高考步调”一致,让自己兴奋的时间与考试时

间相吻合。

关链接

如何治疗考试焦虑症

考试焦虑作为一种由考试活动而引起的社会现象，其主体为广大的考生群体。据研究表明，中重度考试焦虑的学生检出率为 32%，总体考试焦虑的学生则为 80% 以上。目前，国内外对高考焦虑的研究主要集中在 3 个方面：一是教育学研究，即从学校教育的角度来研究考试焦虑的发生、发展及其对策；二是心理学研究，即从心理卫生的角度来研究考试焦虑的成因、影响因素及其解决办法；三是考试学研究，即从考试学的视角，理性分析考试焦虑产生深层次原因、应对策略及其对考试活动的影响。对考试焦虑的研究目前以心理学研究为主导。其主要研究方法以问卷调查、量表测验等实证或实验研究为主。李伯特(Li ebort)等人通过对考试焦虑的测量进行的因素分析表明，考试焦虑包含两种成分，一是忧虑性，一是情绪性。忧虑性主要涉及对即将到来的考试评价、预期，以及由此产生的担忧、不安，包含较多的认知成分；情绪性主要指相伴随的情绪体验及身体反应，如恐慌、焦虑和与植物性神经活动失调有关的身体症状。而法国心理学家霍尼从心理学的角度总结了 4 种人们逃避焦虑的方法：(1)否认焦虑——人们最反感承认自己出了问题；(2)麻醉自己——比如强迫性学习；(3)把焦虑合理化——逃避责任的最好解释，即把内在焦虑转变成合理的恐惧；(4)回避一切可能导致焦虑的思想、情感、冲动和处境，通常我们意识不到自己身上有多少抑制存在。

根据导致高考焦虑的不同成因及其表现，治疗高考焦虑的方法主要有以下几种：

1，系统脱敏疗法，又称交互抑制法。它是由美国学者沃尔帕创立并发展的。沃尔帕认为，人和动物的肌肉放松状态与焦虑情绪状态是一对对抗的状态，一种状态的出现必然会对另一种状态起抑制作用。该疗法主要是诱导求治者缓慢地暴露出导致焦虑产生的情境，然后通过心理的放松状态来对抗其已有的焦虑情绪，从而达到消除焦虑的目的。

2，合理情绪疗法，是美国著名心理学家埃利斯于 20 世纪 50 年代首创的一种心理治疗理论和方法。该理论强调情绪的来源是个体的想法和观念，个体可以通过改变这些因素来改变情绪。因此，使人们难过和痛苦的，不是事情本身，而是对事情的不正确解释和评价。事情本身无所谓好坏，但当人们赋予自己的偏好、欲望和评价时，便有可能产生各种无谓的烦恼和困扰。

3，森田疗法，该疗法主张老老实实在地接受症状，真正认识到自己对它抵制、反抗、回避、压制都是徒劳，所以不要讨厌自己的症状，不要抱怨自己的焦虑，而是心平气和地接受它。如果把焦虑看成是一只多嘴的鹦鹉，那么不要想着怎样赶走它，而是带着它去学校，带着它上课、做题。直到有一天，你忘记身边还有一只鹦鹉。到这时一切问题都解决了。

4，阅读疗法，也叫图书治疗。1848 年，J，M，高尔特在美国精神病学年会上宣读了《论精神病患者的阅读、娱乐和消遣》的论文，提出了图书治疗的功能，分析了患者类型及相应的阅读处方，被认为是阅读治疗研究的第一篇论文。1916 年美国入塞缪·克罗色斯在《大西洋月刊》创造并使用了“阅读疗法”这个词。在我国，阅读疗法作为一种医疗实践早已存在，史籍中记载了不少关于阅读疗法的医案。

专家观点

正视考试焦虑 从容面对高考

《中国考试》杂志副主编 周黎明

焦虑泛指预料将出现不良后果或模糊性威胁的一种不愉快的情绪，其特点是紧张、不安、担心、忧虑、烦恼和惧怕。考试焦虑是考生由于考试压力而引起的紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应。

高考是人生面临的一次重大选择。大多数考生在高考复习期间都会出现不同程度的焦虑情绪，而在高考前出现焦虑现象更是正常的事情。我们只有正视高考焦虑是高考前的一个不容忽视的问题，才能从容面对高考，才能把自己的能力正常、充分地发挥出来。

研究表明,适度的焦虑水平是正常和健康的心理现象,可以激发考生的积极性和创造性,有助于考生集中注意力,提高大脑的兴奋度,进而有助于提高考生的复习效率。反之,过低或过高的焦虑水平则是不正常的心理现象。如果考生在高考备考期间没有焦虑情绪,他们的积极性和潜能就无法被激发出来,无法取得理想的成绩。而焦虑水平过高不仅会使考生产生急躁不安、心慌意乱、思维僵滞、判断失准、想象力贫乏,记忆力下降等情绪反应,也会使考生出现肌肉紧张、呼吸急促、心率加快、血压升高、头晕恶心、双手湿冷、肠胃不适、多汗尿频、多梦失眠、神经衰弱、月经紊乱等身体反应,还可能产生一些诸如担心高考成绩不理想等消极自我意识的认知反应。这不仅妨碍考生提高复习效率,还会对考生的身心健康产生一定的负面影响。

高考焦虑的产生不仅是由考生对高考的看法和态度决定的,也是由于考生的内在压力和外在压力相互作用的结果导致的。考生的内在压力与考生的人格特征、认知水平、成就目标、应对方式、应试策略、心理生理状态等因素有关,而考生的外在压力则与学校、家庭和社会环境等因素有关。

根据高考焦虑产生的原因,我们对考生的焦虑水平进行适当的干预,在一定程度上有助于把考生的焦虑情绪维持在适度的水平上,对高考产生积极的影响。在干预考生的高考焦虑方面,考生、家长和学校均扮演着重要的角色。

首先,考生要正确认识高考和自我。虽然我国的高考制度一直被社会批评为“一考定终身”,但就我国现阶段社会发展而言,现行的高考制度仍然是一种公平的人才选拔制度。社会上多年来对高考形成的一些不恰当的认知和评价,大多远远超越了高考的职能范围。学校和家长应通过影响考生对高考的认识和评价来帮助考生发现自身的长处、肯定自己的优点、降低过高的成就目标、增强自信心,对高考形成现实的、合理的认知和态度,进而缓解考生过高的焦虑水平。

其次,学校和家庭要为孩子提供宽松的考试氛围。学校和家长是营造宽松考试氛围的主体。学校在培养学生学习方法、掌握基础知识和基本技能、形成积极的人生态度、价值观等方面起着不可替代的作用。家长对孩子的期望值要适当,不现实的目标非但不能给孩子带来学习动力,反而会给孩子增加更多的心理负担,引发过度的高考焦虑。另外,家长平时流露出来的焦虑、急躁情绪同样会提升孩子的焦虑水平。家长除了为孩子提供营养均衡的饮食、做好后勤保障工作外,还要与孩子进行积极的沟通,尊重孩子对事物的看法、赞扬孩子所取得的成就、谅解孩子出现的过失,与孩子直面探讨焦虑的心境。这些不仅可以使孩子正视高考焦虑,也能够使孩子感受家庭的关怀、温暖与理解,缓解家庭的紧张气氛和家长的紧张心理,进而有助于缓解考生的过高的焦虑水平。

再其次,考生在高考复习时要按照高考考试大纲及说明的要求,全面扎实地复习,了解考试科目的形式和特点,注重主干知识、知识网络的构建,明确能力的考查要求,注重总结归纳,掌握解决问题的途径和方法,并适当进行有针对性的模拟练习,既要明确自己已经掌握的内容,又要允许放弃没有掌握的知识。

最后,考生要合理管理时间,作好充分的知识与能力的储备。多数考生出现高考焦虑现象都是由于处理不好学习与休息的关系所致。考生在高考复习时要注重方法,形成良好的学习习惯;制定切实可行的复习计划,把注意力集中在科目复习上面;考生在高考复习时要做到劳逸结合,适度地进行文体活动,保持充足的睡眠和良好的精神面貌。

实践证明,上述措施能够有效地防止考生出现过度的高考焦虑。