

运用三个“中心”策略 进行考试焦虑心理辅导

□ 卢凯香



〔关键词〕考试焦虑；系统脱敏法；认知疗法

一、案例描述

高考前夕，小何跑到辅导室来求救：“老师，我现在很辛苦，很难受，快喘不过气来了。一想到明天要高考了，我就感觉胸口很闷，手抖得拿不住笔了。一想到考试的场景，大脑就一片空白，心脏也很不舒服。我怕明天会在考场上晕倒！因为我做过心脏手术，后来一紧张就感觉呼吸不过来，心跳很快，胸口很闷，浑身发抖。那是九年前做的心脏手术了，平常不会这样，只有紧张的时候才会。今天看完考场回来，开始发作，感觉上楼梯都没力了。后来胃也开始痛，吃不下饭。今天家人陪我去看医生，查了心电图、脑电图、B超，都没发现什么问题。其实医生也跟我说了心脏手术很成功，没有什么后遗症，但我还是觉得心脏的地方很难受。后来医生开了一点胃药给我吃，吃过之后胃没那么痛了。但晚修一进教室，一想起明天的考试，我又觉得心脏很难受，喘不过气，拿着笔的手一直在发抖。现在依然觉得呼吸不顺，手也还有些抖。”

二、案例分析

小何的情况是典型的考试焦

虑。考试对学生来说太常见，太普通，一年就有近十次的考试经历。可是为什么我们很多学生每遇一次考试都会紧张、焦虑，甚至有些学生恐惧得晕倒在考场呢？

虽然学生们都是久经沙场，考试经验丰富，但是对学生来说，每一次考试都是一次新的、不同的、不可预测的情景刺激。当情况不可预测，无法掌握，过去的经验无法进行迁移的时候，就会产生焦虑不安、忧虑恐惧的情绪，即考试焦虑。

国内学者一致认为，考试焦虑是人在面临考试时产生的一种特殊的心理反应，它是在应试情景刺激下，受个人的认知、评价、个性等影响而产生的，以对考试成败的担忧和紧张情绪为主要特征的心理反应状态。考试焦虑在学生中是一种普遍存在的现象：调查发现，75%的学生临考前都有紧张、焦虑、恐慌等情绪，只是程度不同而已。严重的考试焦虑会产生各种心因性疾病，影响复习和考试的正常进行，对身心具有很大危害。

考试焦虑一般包括三种基本成分：情绪成分、认知成分和行为成分。考试焦虑是由这三种成分交织而成的一种复杂的情绪行为反应，三者互相影响、互相联

系，其中认知成分起决定性作用。我们只有知道考试焦虑的基本成分，才能有的放矢，有针对性地给学生进行辅导。

（一）情绪成分

情绪成分主要表现为：担忧、焦虑、紧张、不安、烦躁、有压力感；异常兴奋或过度抑郁；心神不定，患得患失。此外还有同自主神经系统活动增强相联系的特定生理反应：心跳加快、呼吸急促、胃肠不适、食欲不振、手脚颤抖、多汗、尿频、睡眠不良、头脑发胀、眼前发黑、头脑空白等。案例中小何出现了担忧、紧张的情绪以及心跳加速、呼吸不畅、胃痛、吃不下饭、大脑空白、手抖等生理反应。

（二）认知成分

认知成分是指以担心为特征的由消极的自我评价所形成的意识体验。例如：小何认为“考不好，我的一辈子就完了”“我还有很多内容没复习，这次考试我肯定不行”“我心脏有事，万一进考场太紧张晕倒了，就糟糕了”。基于这样一种对考试后果的担忧，考试焦虑应运而生。

（三）行为成分

行为成分是指通过防御或逃避所表现出来的一定的行为方式，以逃避方式居多。表现为多

余动作增多,坐立不安;以各种借口逃避参加考试;担心身体疾病,反复检查身体等。案例中的小何就有担心身体疾病、反复检查身体的行为。

三、辅导策略

根据考试焦虑的三种基本成分,我们可以采取三种取向进行考试焦虑的辅导:以情绪为中心、以认知为中心、以技能为中心。三种方法分别着眼于考试焦虑的情绪、认知、技能三个不同的方面。但许多学生的考试焦虑与这三方面都有关系,而不仅仅是其中一个方面的原因。因此,在实际的辅导过程中,往往需要综合运用三种方法,才能取得理想的辅导效果。

(一)以情绪为中心的辅导

考试焦虑的学生通常带着焦虑情绪而来,只有让考试焦虑者初步缓解焦虑情绪后,带着相对轻松的身心,才能接受后续的辅导。因此首先要采取“以情绪为中心”的辅导。

以情绪为中心的辅导,主要用来缓解考试焦虑者的消极情绪体验,降低考试焦虑者的唤醒水平和情绪反应。这种取向的辅导技术包括放松训练、生物反馈技术、系统脱敏训练等多种方法。比较实用的是放松训练法和系统脱敏法。

1. 放松训练法

经常进行放松训练,可以消除紧张状态,克服考试焦虑,使身心得到充分的休息。常见的放松训练法有想象放松、调息放松、肌肉放松。

(1) 想象放松法

在安静的环境中,躺平在沙发上或者坐在有靠背的椅子上,

闭上眼睛,调整呼吸,全身放松,在头脑里想象一些比较美好或比较向往的景象。如果学生非常焦虑,甚至带有生理症状,则第一步可以使用想象放松法,让他身心平和下来。如针对案例中的小何,可以一边播放放松音乐,一边训练他想象:自己仰卧在温暖的沙滩上,沙子细而柔软,暖暖的阳光照着全身,暖洋洋的,很舒畅,耳边能听到海浪拍岸的声音,微风徐来,又悄然离去,心中的思绪跟着海风飘散而去,只感到细沙的柔软,阳光的温暖,海风的徐缓,一股暖流流进了自己的身体,流进了心里,全身感到温暖和轻松……慢慢地感受暖流流遍全身的安详与平静,想象身体和头脑正在恢复活力。练习了四遍之后,小何的心情已经平和下来,感觉胃和心脏都暖暖的,没那么难受了。

(2) 调息放松法

在安静的环境中,自然站立,双肩自然下垂,两眼微闭,然后做缓慢的深呼吸,深深地吸气,憋住五秒钟后,再慢慢地呼气。一般持续几分钟即可达到放松的目的。调息放松可以帮助小何应对考试中途可能出现的焦虑情况。

(3) 肌肉放松法

肌肉放松法是通过循序交替收缩和放松自己的骨骼肌,细心体会肌肉的松紧程度,最终缓解个人紧张和焦虑状态的一种自我训练方式。放松时,轻松地坐在一张单人沙发上,双臂和手平放于沙发扶手上,双腿自然前伸,头与上身轻轻后靠。整个放松训练按照由下而上的原则:脚趾肌肉放松—小腿肌肉放松—大腿肌肉放松—臀部肌肉放松—腹部肌

肉放松—胸部肌肉放松—背部肌肉放松—肩部肌肉放松—臂部肌肉放松—颈部肌肉放松—头部肌肉放松。放松的要领是:把注意力集中在该部位肌肉,使该部位肌肉紧张起来,持续大约五秒钟后,再慢慢松开肌肉,并注意体验肌肉从紧张到放松的感觉(发热、沉重、酸胀等)。肌肉放松可以帮助小何应对进入考场后产生的焦虑情绪。

2. 系统脱敏法

系统脱敏法是利用对抗性条件反射原理,在放松的基础上,循序渐进地使神经过敏反应逐步减弱直至消除的一种行为治疗方法。系统脱敏法有想象系统脱敏和现实系统脱敏两种。考试焦虑常使用想象系统脱敏。

第一步,请学生列出引起考试焦虑反应的具体刺激情景。如请小何列出八个情景:现在看复习资料,明天早上起床,吃早餐,坐校车,进校园,进考场,发答题卡 and 试卷,开始答卷。

第二步,让学生将列出的刺激情景按从弱到强的顺序排列“焦虑等级”。

第三步,通过放松训练形成松弛反应,放松训练方法如前面所述。

第四步,指导学生按照焦虑等级,在大脑想象中循序放松。学生完全放松后,开始实施系统脱敏。

“我们现在从焦虑等级中最弱的刺激情景看复习资料开始。你可以利用你的想象力在脑海中描绘这一场景,将这一想象保持一段时间。(20秒后)请你说说,你想象到了什么景象呢?紧张程度怎么样?”

“现在看着复习资料。好乱，好紧张，我好像都没记住，大脑一片空白。我拼命地翻，拼命地写，很想把所有的内容都记住。可是都记不住，怎么办？我手抖了……”

“现在让我们重新进入放松状态。全身放松，靠在沙发上，闭上眼睛，呼吸很均匀，想象你躺在温暖的沙滩上，沙子很柔软……（进行想象放松，循环两次）现在你感觉完全放松了吗？”

“请你重新想象一下刚才的情景。现在看着复习资料……”

按照上述的程序反复进行，直到学生想象中不伴随焦虑反应为止，即学生对“焦虑等级”第一级情景已经脱敏成功。然后对第二级情景进行脱敏，以此类推。

（二）以认知为中心的辅导

在考试焦虑中，认知成分起决定性作用，认知过程调节着个体对紧张情景的情绪和行为反应，只有改变认知过程，才能降低焦虑反应。因此当学生缓解了考试焦虑的情绪后，就需要及时进行认知的调整，才能达到降低考试焦虑的目的。

1. 理解考试焦虑

教师要让学生明白考试焦虑、紧张是大多数人的普遍反应，是正常的。让学生了解焦虑和学习效率的关系，明白带着适度的紧张应考，会激发个体的应激水平，激起人的挑战精神，这将有利于考生超水平发挥。所以若进入考场后心情有一点紧张，是不必过分排斥、害怕的。同时还要让学生明白考试焦虑会引发一系列生理反应，那只是一种情绪的表现，并不是身体出现器质性病变。案例中需要让小何明白心脏不舒服

只是考试焦虑引起的生理反应，不必有过度的担忧。

2. 正确认识自己，提高自信

学生需要对自己的能力、知识有正确的估计，要学会合理的纵向比较（自我比较）和横向比较（与他人比较）。纵向比较的时候要根据自己历次考试的情况，了解自己的真实水平，对每一科目、每道题的得分情况有个总体的回忆和把握，从而做到心中有数。横向比较的时候，要了解目前自己在所有考生中的位置，知道努力到哪个分数是合理的。人会焦虑、害怕，通常是因为情况不可预测，不可掌握。当学生对焦虑的对象有一定的预测和掌握，那么焦虑自然减半。案例中，指导小何回忆平常每一科目考试的分数和在模拟考中的位置，进一步想象整张试卷的布局（每道题的题型、分值），平常每道题会拿多少分，做得最好的是哪些题等，小何开始找回了信心。

3. 正确看待考试

很多学生不恰当地夸大了考试的实际作用，把考试看成至关重要的事情。要辅导学生摆正考试的位置，明白平常的考试只是一种检验知识掌握程度的手段，一次失败，只是说明前一阶段的知识掌握不够牢固，需要下次再努力。而像中考、高考这样的大考可能会影响到个人的人生道路，但它无法决定一个人的生命内涵和价值。在多样化的今天，考试并不是唯一的道路。即使没能获得理想的考试结果，还可以找到备选的道路，从而明白“考砸了也不会无路可走”。案例中尝试引导小何去思考自己的个人能力和备选道路，小何说：“如果真的

考不到3A线，我会选择复读。我不想让妈妈失望。”长期形成的认知一时是很难改变的，尤其是带着父母的期待。我只能尊重小何的选择，但至少小何明白，即使考不好也还有“路”可走，焦虑情绪缓解了一些。

（三）以技能为中心的辅导

这是考试焦虑辅导的一种辅助方法。主要是针对那些学习和考试技能不良而导致的考试焦虑者，旨在引导学生如何复习与备考，帮助他们在考试情境中更有效地规划学习时间，更有效地记忆、掌握知识，更有效地答题和处理各种考试中的突发事件。通过这种辅导，可以让学生对考试情境产生“可控感”，从而减少焦虑。例如，指导小何从现在起不再做新题，只重温旧题，找出自己考得比较好的试卷去复习，给自己信心，减少新题带来的压力和负担；考试过程中跳过难题，先完成容易的题目等。

四、辅导反思

通过辅导，小何自述心情轻松了很多，对考试能有基本的预测，有了信心，也知道焦虑的时候怎么办，相信自己可以发挥出自己的水平。最终，小何顺利地完成了高考。

考试焦虑辅导主要是以科学的方法帮助学生调整、缓解焦虑水平，引导学生学会理性看待考试、调整不合理的认知，同时加强知识的掌握、提高应试技巧。情绪、认知和技能要同时兼顾，才能达到比较理想的辅导效果。

（作者单位：广东省东莞市大岭山中学，东莞，523820）

编辑/丁尧 终校/于洪