

# 浅析小学生考试焦虑的心理辅导策略

陆丽颖

衢州学院教师教育学院

DOI:10.32629/er.v3i7.2981

**[摘要]** 由于学习压力的增大,在中国近 30%的小学生非常担心自己的考试成绩,每一次考试前都会有或重或轻的焦虑现象,比如心跳加速、呼吸急促、胸闷和头晕,甚至失眠等症状,针对这种普遍现象的发生,本文拟从现状分析、案例分析、原因探究等来简析如何对小学生的考试焦虑进行心理辅导,在此基础上提出相关可行性的建议,以供小学教育工作者及心理辅导员参考。

**[关键词]** 小学生; 考试焦虑; 心理辅导; 解决方案

## 1 研究的背景和意义

### 1.1 背景简介

#### 1.1.1 理论背景

弗洛伊德在后期发展出正式的心理结构模型即:本我、自我和超我人格结构。焦虑作为潜意识中存在着危险的一个信号,为了回应这个信号,自我会动用一系列的防御机制,认为自我是焦虑的产生根源,它既是冲突的产物又代表着自我为消除冲突所作的努力。

二十世纪三四十年代,自我心理学兴起,它代表正统精神分析的新发展,将自我从本我的阴影中解脱了出来。雅各布森是自我心理学的代表人物之一,她继承发展了弗洛伊德的信号焦虑说,认为焦虑是自我发向其内部指示危险来临的信号。

对象关系理论主要研究早期心理结构指自身表征、他人和对象的内部表征的形成,以及这些心理结构是如何在人际情境中出现的。该理论认为内在关系影响个体知觉感受方式以及个体同他人关系。<sup>[1]</sup>

#### 1.1.2 现实需要

在学生学习压力大的背景下,考试焦虑已然成为了一种普遍现象。从心理学的角度看,焦虑在一定范围内具有保护性的作用。然而过度的焦虑则是不正常的,它会对儿童的行为、智力和人格等产生一定的负面影响,比如会使儿童变得退缩、过度顺从,或暴躁、恐惧上学等;

会使他们不能完成学习任务,对学习活动中丧失信心;使儿童过分敏感、自我评价过低、自卑感重,依赖感强、做事优柔寡断、抑郁沉闷,并有自我攻击行为等等。在中国应试教育的今天,学龄儿童的考试焦虑成了家常便饭,因此作为教育工作者,开展小学生考试焦虑的心理辅导显得尤为重要。

### 1.2 意义探析

本文主要通过小学生各个年龄段、不同性别考前焦虑程度的调查、分析、探讨,对学校、家庭、社会三个方面进行原因探索,通过案例的解释说明和心理辅导老师举措的借鉴,提出对小学生考试焦虑这一问题的心理辅导的相关建议。在《关于小学生考试焦虑的探讨》、《小学生考试焦虑心理及教育策略研究》等相关学术文献的基础上进行补充,给教育心理辅导的工作者提供更为全面的可行性方案。

## 2 现状分析

通过对浙江省10所学校的1—6年级小学生进行期末考前焦虑程度的调查,最终总计有587位小学生提交了本次问卷。以下是经过数据统计后的调查结果说明:

①小学生考试焦虑的总体状况:有34.3%的小学生有中度以上考试焦虑,这一比例是非常高的,说明目前小学生的考试焦虑问题是极其严重的,应该引起学校教育工作者和心理工作者的高度重视。

### ②不同年级小学生考试焦虑状况:

小学生在不同考试焦虑等级上的人数分布有以下趋势:小学的五、六两个年级的考试焦虑得分显著地高于其他几个年级,二年级学生的焦虑程度高于小学三、四年级,而在义务教育的第二学段中,六年级的学生焦虑程度又高于四年级和五年级。主要有以下原因:一是小学二年级的学生经过了一年的学习带着家长更多、更高的期待进行学习,对他们来讲是一种无形的压力;二是低段学生的学习习惯尚未真正养成,对学习的不适应等等都加大焦虑的程度。三是六年级由于有升学等等压力,惧怕由于考不好而导致别人对自己的消极评价。

## 3 成因分析

### 3.1 外在因素

①家长对孩子的期望值过高。家长的期望越高,孩子的压力就越大,当感觉自己无法达到父母的期望时就会变得焦虑。

②家长在对孩子的管教中缺乏民主,过于严厉的教养方式会让子女对父母产生恐惧,从而导致使小学生学习的压力过大,形成考试焦虑。

③学校过于注重升学率,有些小学过于重视小升初的升学率,以此来提高学校的声望,让学生参加各种竞赛、辅导班,题海战术等策略使学生终日陷入到考试焦虑的痛苦中。

### 3.2 内在(个体)因素

### 3.2.1 考试认知

学生把分数看得太重对以往考试失败疑虑重重;过分自尊,又对自己缺乏信心,担心因考试失败而损害自己的形象;担心考试影响自己的前途;担心自己没学好,准备不充分;总是担心考卷会出现自己不会做的问题等。认知评价上的种种偏差都会直接影响其考试焦虑的产生。

### 3.2.2 应试技能

训练有素的应试者,对题型、答题要点、评分标准等心中有数,在考场上便会得心应手,井然有序。而缺乏应试技能的人,在考场上极易产生慌乱现象,不能有效地分配时间,抓不着重点,从而增加考试焦虑。

### 3.2.3 身体状况

身患疾病、体质虚弱、疲劳过度、经常失眠的人,对即将来临的考试,容易激起较强的情绪波动产生过度焦虑。另外,由于每个人受父母遗传基因的影响而在神经类型的强弱上有所不同,使有些人对环境刺激容易产生紧张反应,导致过度焦虑。<sup>[2]</sup>

## 4 措施及解决方案

针对小学生尤其是高段小学生考试中度焦虑及以上的普遍化,对此在心理辅导中可以有针对性地采用自信训练法、系统脱敏法来帮助学生减轻考试焦虑程度。

### 4.1 自信训练法

#### 4.1.1 心理学概念

学生在考试前总是对自己进行不知不觉的暗示:“要是考砸了,我怎么办?”我担心自己现在的学习状况和能力,能否将这次考试考好?“我认为所有的人都会比我考得好。”消极的自我暗示使其

大脑皮层产生保护性抑制,妨碍正常的认知活动,使其精神萎靡,并减少其已经付出的努力。自信训练就是运用交互抑制原理,通过使学生自我表达正常的情感和自信心,来扭转消极的自我意识,借以削弱或消除考试焦虑。

#### 4.1.2 操作步骤

①让学生学会觉察个人消极的自我意识,把一些朦胧的消极暗示用书面语言表达出来。可在一张白纸上把对考试的所有忧虑写下来,使其清楚地意识到当前消极的自我暗示究竟有哪些。

②引导学生向消极暗示中的不合理成分进行自我质辩,指出这种消极暗示的不现实性和不合理性,阐明危害,明确今后态度,给自己积极的自我暗示。树立积极的心理暗示,改变其精神面貌,增强考试的信心,提高学习成绩。

③培养学生向消极自我意识挑战的习惯,不断地自我暗示,不断地重复,即运用自我暗示中的替换规律,将积极正面的思想反复灌输给大脑中的潜意识,原来消极的思想就会慢慢萎缩,最终被替换。

### 4.2 系统脱敏法

#### 4.2.1 心理学概念

采用系统脱敏法,是利用对抗性条件反射原理,在放松的基础上,循序渐进地使学生的神经敏感性反应逐步减弱直至消除,使其可以自己运用这种方法来克服刺激情景。

#### 4.2.2 操作步骤

①列出可以引起考试焦虑反应的具体刺激情景。例如:明天就要考试了我被一道题目难住了等等。②建立焦虑事件层次,将列出的刺激情景按从弱到强的顺序,排列出焦虑等级。③开始放松训

练,把身体某一部位的肌肉先紧张,后放松,两者结合进行,然后逐一对身体其他部位也施以同样方法,最后达到全身放松。④按照焦虑等级,开始想象焦虑等级中刺激最弱的情景,要在头脑中生动描绘这一情景,并保持30秒,在想象过程中如果出现肌肉紧张、心跳加快、出汗、呼吸急促等反应就需要再次放松,按照“放松-想象-再放松再想象”的程序反复进行,直到肌肉完全放松,不再出现焦虑反应为止,然后由弱到强,逐级脱敏。系统脱敏可每天进行一次,每次脱敏的焦虑等级不宜过多,最好不超过三个。在每次进行新的脱敏之前,一定先做放松训练,以起到脱敏的有效作用。<sup>[3]</sup>

## 5 结束语

在学生考试压力日益增大的今天,作为心理辅导工作者要帮助学生形成正确的考试动机,掌握科学的考试技能,消除过度的考试焦虑,从而让学生更好地应对考试。通过此次调查结果,发现了考试过度焦虑的年龄呈现出低段化的趋势,在小学阶段希望教育工作者不要给小学生的学业负担造成太大的压力,要注重小学生的劳逸结合,培养学生的兴趣爱好,来更好地使小学生健康地成长!

## [参考文献]

[1]吴忠才.精神分析焦虑理论的发展简析[J].西昌学院学报(社会科学版),2007(01):106-109.

[2]李继文.通向心理健康之门[M].东华大学出版社,2004:181-182.

[3]陈静.宜宾市四中心理健康中心《学生考前焦虑心理辅导小技巧》[N].宜宾晚报,2016-06-04.