

<<心理学家支招>>

图书基本信息

书名：<<心理学家支招>>

13位ISBN编号：9787562159223

10位ISBN编号：756215922X

出版时间：2012-9

出版时间：西南师范大学出版社

作者：向泓霖 编

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<心理学家支招>>

### 前言

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

## <<心理学家支招>>

### 内容概要

适度的考试焦虑对学习会有正面的促进作用，但是，一旦焦虑过度，不但会影响到青少年的学习效率，而且对青少年个性的健康发展也是有害的。

《青少年心理成长护航丛书·心理学家支招：远离考试焦虑》将引导青少年正确认识考试焦虑对学习的正负方面的影响，帮助青少年掌握调节考试焦虑的有效方法，让自己保持适度的焦虑水平，以取得最佳的学习和考试效果。

<<心理学家支招>>

书籍目录

第一站 认识考试焦虑1.她怎么了2.考试焦虑的表现与症状3.考试为什么让人急4.焦虑本是寻常事  
第二站 面对考试焦虑1.重识考试2.审定目标3.不再设限4.告别阴影  
第三站 缓解考试焦虑1.巧用暗示2.忧虑靠边3.放松训练4.调整心态  
第四站 轻松应对考试1.轻松玩转课间2.记忆帮你忙3.自信鼓风帆4.专注来成全

## &lt;&lt;心理学家支招&gt;&gt;

## 章节摘录

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。

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。

## <<心理学家支招>>

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。

P2-4

编辑推荐

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？  
向泓霖主编的《青少年心理成长护航丛书·心理学家支招：远离考试焦虑》中将一一为您解答，帮助青少年掌握调节考试焦虑的有效方法。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>