

浅析考试焦虑原因及调控

侯爱萍

(邯郸市考试院,河北邯郸 056000)

[摘要] 文章简要论述了青少年考试焦虑形成的原因及应对措施。

[关键词] 青少年;考试;焦虑

[中图分类号] G424.74 [文献标识码] B [文章编号] 1673-9477(2008)04-0106-02

考试焦虑是学生常见的一种精神卫生问题,是一种特殊的、由整个考试情景引起的神经紧张状态。每逢考试,尤其是一些重大的考试,相当一部分学生就会出现情绪紧张、心慌意乱、坐卧不安、头痛、失眠、食欲不振,这些都属于考试焦虑的表现,势必导致考试时紧张过度、思维混乱,从而影响正常水平的发挥,有的甚至大失水准。严重的考试焦虑,不仅影响到学生的学业成绩和学习活动,而且还会影响学生的身心健康。因此,开展考试焦虑的应用研究,探求降低学生考试焦虑的对策,帮助学生适应学习、提高学习效益、维护和增进学生的身心健康,是每一位教育工作者对学生实施素质教育的一项重要内容。

一、青少年考试焦虑形成的原因

考试焦虑的产生是内因和外因相互作用的结果。外因来自于学校、家庭和社会;内因与个体的个性、抱负、早年经历、认知水平和心理承受能力等有关。研究表明,考试焦虑与下列因素有关:

(一)学生自身的内部因素

1. 考试焦虑与抱负水平呈正相关,即要求自己成绩过高者容易发生。认知评价是造成考试焦虑诸多内在因素中的首要因素。学生由于主观上认定甚至夸大考试的可怕、对自己构成的威胁,从而陷入恐惧、担忧以致不能自拔,就会产生考试焦虑。

2. 考试焦虑与心理生理状态呈负相关,即心理承受能力差的人容易发生。且与生理状态也有关系,人格特征是造成学生产生考试焦虑的一个重要内部因素。

3. 考试焦虑与能力水平呈负相关,即学习能力相对较弱或学习效果较差者容易产生考试焦虑。学生对所学的知识掌握多少与是否牢固以及应试技能的好坏也是影响考试焦虑的一个重要原因。

(二)考试焦虑形成的外部条件

1. 考试焦虑与学习环境的适应呈负相关,即对学习环境的适应慢或不适应的人,容易发生。不恰当的学习环境是使学生产生考试焦虑的直接外因。不断进行的各种考试,容易使学生产生学习疲劳,从而引起注意力不集中、思维迟缓、反应速度降低、情绪躁动、忧虑、厌烦等负向反应。一些教师讲授时(尤其是试卷分析)不恰当的褒贬态度,如过分赞扬某些成绩好的学生,过分批评某些成绩差的学生,都加剧了学生的心理压力,严重干扰学生的认知评价,使学生怀疑自己究竟是否

是学习的料子,久而久之,就会形成恶性循环,每逢遇上大的考试,就会精神紧张,产生严重的考试焦虑。

2. 考试焦虑与家长期望水平呈正相关,即家长期望越高越容易产生考试焦虑。

家长的教育方式和期望水平会影响学生的考试焦虑水平。家长对学生考分的过分关注,不恰当的教育方式,成绩好时眉开眼笑、表扬有加;成绩差时冷眼看待、训斥、责骂,均会加重学生的心理压力,使学生惊恐不安,紧张焦虑,形成惶惶不可终日的状态。

3. 考试焦虑与竞争水平呈正相关,即考试意义越大越易产生。

现代考生的焦虑是普遍存在的,最可能的原因是意识到考试对自己的成绩、升学的影响,意识到考试的结果将影响他人对自己的评价,从而产生不当的自我暗示,如:“我必须通过,这事关系到我的前途和命运。”社会就业要求亦不可避免地造成学生产生考试焦虑。时下社会就业对青年的要求较高。相当部分的企事业过分追求学历高的毕业生。而现在的考试仍是“一考定终身”,人为地加大了学生对考试的期望值,这也是学生考试焦虑产生的一个社会因素。

4. 考试焦虑与考试失败经历呈正相关,即经历过重大考试失败者容易发生。

一部分青少年经历了类似中考、高考重大竞赛的失败后,心中留下了阴影。一遇到考试便会再现以前失败的经历,心情变得紧张压抑,从而出现严重的考试焦虑症,直接影响正常水平的发挥,久而久之逐渐形成恶性循环。

二、青少年考试焦虑的调控

根据青少年考试焦虑形成的原因,我认为可以从以下几方面做工作,以达到降低和防治考试焦虑的目的。

(一)从宏观上要进一步深化教育改革,创造和谐、适度的学校气氛。学校是坚持应试教育,片面追求升学率,大搞分数第一,还是坚持素质教育,强调德、智、体、美、劳全面发展,努力创造和谐、适度的教育环境,这对学生考试焦虑水平影响很大。

(二)优化课堂教学,激发学习兴趣。课堂教学的效果如何,直接关系到学生的学习兴趣。课堂教学必须坚持贯彻“学生为主体、教师为主导、发展为us线”这一教学思想,要求教得生动,学得主动,最终达到轻负担、高质量。

(下转第123页)

A brief discussion of role location of logistics cultural construction in colleges

LIANG Hong-tai, WANG Liang

(logistics service group, Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: With the increasing deepening of socialized inform of logistics, logistics cultural construction of colleges is of increasing concern. Seizing the direction of time and finding the role location is the most important task in doing the work well. The paper explores its transverse relationship with the external cultural environment, putting forward some suggestions on strengthening the quality of logistics member and constructing soft environment of intellectual culture.

Key words: colleges; logistics culture; role location

(上接第106页)

(三)调整期待水平,不要给应试者造成过高的心理压力。调查和实验均证明,教师或父母的期待水平过高,是加剧应试者考试焦虑的重要原因。例如:有的父母不顾孩子的实际能力和其它心理素质是否具备条件,一心想要自己的孩子考上重点中学或重点大学;有的教师无限地鼓励学生参与竞争,不断给学生“升温加压”,认为不这样做就不能使学生获得好的学习成绩。这些做法均会增强应试青少年的考试焦虑。

(四)树立自信,正确认知。产生不当的学习压力与考试焦虑的一个重要因素是自信心不足,对自己的评价过于消极。在这种情况下,我们要教会学生表达正常的情感和自信,扭转消极的自我意识来克服不当的学习压力和考试焦虑。

(五)进行学习心理与学法辅导。

1. 加强考前辅导,努力提高青少年学生的应试技能。研究证明,应试者的应试技能如何,同其考试焦虑水平有一定相关。也就是说,应试技能较差,其考试焦虑较高;应试技能较好,其考试焦虑水平低。所以,加强对青少年学生的考前辅导,努力提高他们的应试技能也有助于预防和减轻青少年学生的考试焦虑。

2. 做好考试动员工作。经对学生的调查了解,我们发现对学生压力最大的考试形式是高考、高考模拟考试(也就是我们通常所说的联考或月考)。高考重要自不必说,高考模拟考试因为它涉及到学生对自己学习实力的估计和报考专业的考虑,故对学生也形成较大的心理压力。

3. 进行个别辅导。由于神经类型或人格特征的差异,有个别学生可能会经常出现考试怯场,大失水准,逢考必差的现象。对此类学生,则应加强对其心理辅导。对这一类型的学生我们主要通过个别谈话、通信咨询等方式让他(她)讲出心里话,使这种不良的心境、

压抑的情绪反应得到及时的、有效的疏泄,并有针对性地运用各种方法协助其消除不必要的忧虑。

4. 组织有效的活动。学生长时间紧张学习,易造成大脑皮层的亢奋和疲倦,组织一些趣味知识竞赛、热门话题辩论、体育竞赛等活动,让学生转移注意力,同时让学生把成功的体验带到学习中去,有利于提高抵御焦虑心理的免疫力。

5. 考后心理指导。有些学生的考试焦虑是以前考试失败留下来的情绪体验所造成的。因此,在考试后还要及时引导失利学生走出心理困境。帮助学生合理归因,适当的情绪渲泄与自我安慰等。让学生重新以正常心态来对待学习、考试。

三、总结

诚然,只要有考试存在,只要学生群体中存在着不同的神经类型、人格特征,只要学生知识水平和应试技能存在,那么使其产生信心不足的状况就必然会产生程度不同的考试焦虑水平。考试焦虑一般分低、中、高三种水平,低水平的焦虑,不能充分调动学生学习的积极性,学生在考试前显得盲目乐观,毫无学习紧迫感,降低学习效率。高水平的焦虑表现为过于紧张、慌乱,也是本文所指的考试焦虑。中等的焦虑类似于一种恰到好处的兴奋水平,使人的注意力集中、思维敏捷,也是我们所要追求的一种焦虑水平。

心理学研究认为,考试焦虑是后天“习得”的,是可逆的,可改变的。而在这其中,教师的作用不容忽视。广大教育工作者应对考试焦虑问题予以重视,尤其是高三年级,开设心理健康课,帮助考生达到最佳竞技状态,这也是全面提高教育教学质量的要求。

[责任编辑:王云江]