

考试焦虑症

识别标准:

一些考试前或考试时产生的焦虑是正常的,并且可以提高我们学习的动力和考试的能力。但是,当焦虑程度已经达到对我们的表现不利时-例如复习时的学习能力,或者应变考试的能力-那这样的症状就会被称之为考试焦虑症。

我们需要区分开对考试准备不充足所产生的焦虑和准备充足但依然焦虑的症状。如果我们没有为考试准备,那我们产生焦虑是理所当然的。然而,如果你已经准备的很好,但还是感受到对考试的恐慌,那么你可能就正在受到考试焦虑症的困扰。

以下是一些考试焦虑症通常会产生的症状:

情感类:	认知类	生理类
<ul style="list-style-type: none">● 恐慌● 害怕● 愤怒● 想要哭泣● 不恰当的笑声● 感到无助● 担心考试不及格	<ul style="list-style-type: none">● 回答题目是脑子一片空白● 对考试题目难以阅读及理解,或者需要重复阅读● 在组织回答问题的语言上产生困难● 虽然你熟知考试内容但依然没有发挥好● 在考试时容易被干扰● 考试过后想起正确答案	<ul style="list-style-type: none">● 肠胃不适● 出汗,手颤抖● 肩膀和后颈的肌肉紧张● 口干● 心跳加快● 头痛

应对策略:

1. 对考试进行彻底的准备是减轻考前焦虑程度的关键，对此可以参考以下几个策略：

- 复习所有能用的资料，包括课本，课堂笔记，还有之前的作业和实验内容
- 与同学，助教，或者讲师讨论任何在以上资料中不理解的知识
- 如果可以的话，每天或者每周都进行复习，尽量不要填鸭式复习
- 建立一个有计划地学习时间表，然后严格依照时间表进行复习
- 整理出一些基于课本和课堂笔记之上的题目，尽量回答这些问题
- 如果你没有足够的时间复习所有的资料，咨询你的讲师，询问重要的知识点，并且着重学习这些知识点
- 模拟考试环境，做一些习题卷

2. 改变你的总体观念，用以下的想法：

- 真正的教育是学习的过程，而不是分数
- 仅仅一个考试不会改变你的一生，还会有更多的考试及机会
- 分数并不代表你的个人价值
- 成功应该取决于你是否按照自己的学习计划去学习，而不是你的分数。成绩是可以随着时间而进步的
- 分数不能够预测你未来是否成功

3. 认识，挑战，以及最后改变任何负面的自我对话。以下是一些典型的负面自我评价：

- “这次考试我会不及格”
- “其他人对这些资料都比我知道的多”
- “为什么还要学习？这从来都不会有回报”
- “考试的题目永远和我知道的不一样”
- “我永远都不可能做得好这类题型（例如：选择题，简答题，写作）”

一旦你认识到自己有这类负面自我对话，寻找一下这些对话的证据，然后看看是否这些证据都靠谱，创造出一些更加精确和正面的自我对话，例如：

- “这次考试将会很难，但是我有时间准备”
- “我不知道别人准备的如何。我只需要付出最大的努力”

- “坚持不懈的学习通常都有回报”
- “我知道的越多，我就会发挥的越好”
- “我需要去学习如何去做这一类的考试”

4. 运用停止思考的技巧让自己走出任何担忧的死循环。这可以包括带一个橡皮筋在你的手腕上，轻轻地在你的手腕上弹它，去转移你的注意力。大喊“停！”或者其他词语或短句也可以有帮助，使用以上任意一个方法或者合并使用。

5. 运用这些心理学上的放松技巧，学会如何放松自己的身体：

- 腹式呼吸法 — 慢慢的深呼吸，吸气的时候从一数到五，然后呼气的时候也数到五。如果你正确的做到了，你的胸腔和你的肚子将在你吸气的时候鼓起
- 自我暗示训练 — 对自己重复关键短句去放松你的身体。这些短句包括：
 1. “缓和有节奏的呼吸”
 2. “我的心跳是平和且规律的”
 3. “我的手臂和手掌是沉重且温暖的”
 4. “我的腿和脚是沉重且温暖的”
 5. “我感觉平静”
- 渐进性肌肉放松训练 — 收紧然后放松身体的不同肌肉群。保持肌肉收紧 7 秒，然后放松肌肉大约 20-30 秒。你可以着重于身体任何的肌肉群，特别是那些长期紧张的部分。
- 被动性肌肉放松训练 — 逐渐聚焦到身体里每一个肌肉群，从你的头或者脚开始，然后用意志力去放松这些部分。可以想象一个放松波贯穿你的身体
- 想象力 — 思想聚焦在任何一个能让你放松的画面，可以是去海滩玩，也可以是坐在火堆前。用你的五感去达到最高放松程度。

6. 自我关心：当我们照顾好自己基本的需要以及把对自己的关心放到第一位时，焦虑症就会被缓解。这可以包括：

- 保持有规律的日常锻炼
- 建立健康的饮食
- 形成一个规律的生物钟，并且考试前确保夜间充足的睡眠时间。不

要熬夜

- 保持娱乐以及社交活动去提高你总体的健康
- 学习的时候有规律的休息

7. 在考试当天用以下方法准备好自己:

- 吃明智合理的早餐。在考试当天乱吃会导致反胃或者胃不舒服
- 考前一小时放松（运用之前提到的方法）而不是学习。在这个时候填鸭式的学习不会有回报
- 提早到考点（5-10 分钟），这样你可以选一个你觉得最舒服的位置（例如：远离干扰）
- 带一些分散注意力的东西（例如：报纸，杂志），转移你对考试的注意力，或者出去走一走
- 避免接触那些给你提一些你答不上来问题，让你增加焦虑或者本身就焦虑的同学
- 考前避免摄入咖啡因（例如：咖啡，茶，或者软饮）

8. 在考试时运用以下策略:

- 在答题前快速浏览整个试卷
- 花点时间去仔细阅读简介，如果需要可以读两遍。记住在这上面花时间是值得的
- 在开始答题时从最简单的题目答起，这样可以在一开始就建立自信心
- 如果你空着一题，或者你不知道如何答题，跳过，继续做下一题
- 当你对答案不确定时，做个标记，然后如果还有多余时间在考试最后再回去看
- 如果你被焦虑所影响，运用一些你学到的放松法去放松你的头脑和身体
- 考试期间适当关注时间，这样你可以合理运用时间答题。你该花多少时间在这题上取决于这道题值多少分
- 如果你不确定题目的意思，请询问你的讲师或者监考老师
- 屏蔽任何负面的自我对话，并且用更加有帮助的陈述替换这些负面对话
- 用其他的干扰方式去缓解焦虑，例如：削铅笔，喝点水，吃点零食，或者去洗手间

- 避免关注其他学生考试时在做什么，因为这是一个不健康的分散注意力的方式
- 不要因为你不是第一个交卷的人而感到恐慌。提前交卷并不能拿到额外的分数
- 用任何多余的时间去检查你的答案，但是不要轻易改答案，除非你非常确定正确答案

9. 考试后，尝试去做这些：

- 给自己奖励，无论你觉得自己考得好不好。奖励自己的努力
- 关注那些你做的对的题目，而不是那些错误
- 不要和其他学生讨论考试题目。这只会增加你的焦虑程度
- 评估你这次减轻焦虑的成功度，并且规划一个新的计划去降低下一场考试的焦虑
- 不要立刻开始其他考试的学习。花些时间先放松一下

Written by Dr. Kim Maertz
Mental Health Centre
University of Alberta