**浅谈中学生应试中的心理障碍及其对策**

**山东省章丘区第五中学 孟霞**

作为当代中国的中学生,在其学习生涯中,主要面临两大任务:学习知识和考试.现实生活中,存在这样一种现象:平时学习优秀的同学,在考试特别是大型考试(统考、会考、高考)中，取得的成绩并不令人满意。究其原因，排除意外的客观因素（如：考前生病或考试中突发疾病），笔者认为，学生在应试中存在的心理障碍是最根本的原因，用专业术语来说，即考试焦虑是导致上述情况的根本之所在。

考试焦虑是一种情绪反应，当学生意识到考试情境对自己具有某种潜在威胁时，就会产生这种紧张的内心体验。① 研究表明，适度的考试焦虑对唤起大脑皮层的兴奋，集中注意，活跃思维是有积极作用的。② 笔者在与学生讨论这个问题时，有的同学就反映，在考试中不兴奋，迟迟进入不了状态，就是因为他没有适度的考试焦虑。但事实上，也有部分同学存在过度的考试焦虑 。过度的考试焦虑会导致学生的认知能力降低，干扰正确的分析和判断，影响考试成绩，并对学生的身心健康造成潜在的威胁。

**一、过度考试焦虑的不良影响及其表现**

存在过度考试焦虑的学生，如果不能及时地得到科学规范的指导，不能及时地进行自我调控，不仅会影响考试成绩，还会导致学习兴趣的下降，学习效率的降低，甚至会对学生的身心产生不良影响。

（一）过度的考试焦虑会影响考试成绩

在考试中，学生应该情绪稳定，满怀信心，全力以赴地投入其中，才会取得理想的成绩。但过度的考试焦虑会导致学生心发慌、冒虚汗、手足无措、书写痉挛，甚至头晕、呕吐的生理反应，以及情绪紧张、思维混乱、记忆卡壳、注意力涣散的心理反应，并且头脑中会萦绕一些与考试无关的事情，比如：这次，会在班里排第几名；如果考砸了，同学笑话自己，多丢人！在如此糟糕的精神状态下，最后的考试成绩会与应有的成绩相去甚远。

（二）过度的考试焦虑会导致学习兴趣下降，学习效率降低

中学阶段，考试名目繁多：单元测验、摸底考、模拟考、月考、期中考、期末考、会考、高考，层出不穷。可以说，每个学生都身经百战，经考无数，对于心理承受力差的同学，过度的考试焦虑会影响到其平时的学习。每逢老师宣布考试，内心便会忐忑不安，紧张万分，总是担心考试的到来。平时学习时，心猿意马，注意力不能集中到学习上，尤其是考试临近，更是食之无味，夜不能寐。此时，学生的学习兴趣急剧下降，效率降低，学习效果极差，应该记忆的知识记不牢，知识的重点、难点不知所以然，知识的系统性也构建不起来。

（三）过度的考试焦虑不利于学生良好品德的培养

学生良好品德的培养要从一点一滴的小事做起，考试是检验学生品德良莠的一方面。存在考试焦虑的同学，一般来说自尊心极强，特别想取得好成绩来证明自己。在这种情况下，就可能出现考试舞弊的不良现象，不利于学生良好品德的培养。学生对待学习要实事求是，考试时要考出自己的真实成绩，而不应弄虚作假，欺骗老师，欺骗自 己。

（四）过度的考试焦虑会导致自卑、自闭等心理障碍的产生

过度的考试焦虑，除了以上的不良影响外，还会通过反馈强化，形成“考试焦虑----考试成绩下降----考试焦虑”的恶性循环，长此以往，学生会感到内疚、沮丧、惭愧，觉得对不起父母的奔波操劳和老师的谆谆教导，并产生“我不如别人”的不自信的念头，在别人面前抬不起头。不知不觉中，会产生强烈的自卑感，不喜欢与别人交往，形成自闭的性格。此外，过度的考试焦虑，还会导致睡眠障碍的出现。

**二、过度考试焦虑产生的原因**

一切事物的产生、发展都有其内在因素和外在因素，过度考试焦虑也是如此，主观因素和客观因素决定其产生。主观因素即学生的个性心理特征，包括动机、性格、情绪、自我评价等；客观因素即外在的压力，包括社会、父母、学校和教师无形中给学生造成的压力。在这其中，学生的个性心理特征起着主导作用。

学生的考试效果主要由他们的智力因素决定，学生对知识技能的掌握程度，其能力、智力的发展水平，以及他们在考试过程中如何在正确思维的指导下对试题进行观察、记忆和操作，无疑与他们的考试成绩之间有着最直接的正相关。但就学生本人来说，其个性心理特征对考试成绩及考试焦虑会产生积极或消极的影响。

（一）学生的考试动机

动机是个体行为的动力。心理学研究表明，个体智力活动的效率与他的动机强度之间存在一定的函数关系，表现为倒置的“U”型曲线。③ 一般来说，随着动机强度的增加，人们的积极性、主动性、灵活性以及克服困难的意志也会随之增强，但是，超过一定限度，过于强烈的动机反而会导致活动效率的降低。

研究发现，当学生的求胜动机过分强烈时，会妨碍对知识的提取和调动，对平时熟记在心的知识难以提取，同时引起慌张、思维混乱等不良反应，导致焦虑出现。取得一个好成绩是每一个学生梦寐以求的，但如果这种动机过于强烈，控制了大脑的一切反应，便会适得其反。

（二）学生的个体性格

性格是指人对现实的态度和他的行为方式所表现出来的个性心理特征。④ 经研究发现，性格偏内向的学生容易产生过度的考试焦虑。性格内向的人思维积极性、主动性、灵活性差，遇事易慌张，情绪稳定性弱。这种学生遇考试时，考试动机易于强烈，唯恐考试成绩不理想，因此，在考试过程中，情绪高度紧张，注意力高度集中，每分必争，在 一些难题上过多纠缠，弄得自己心慌意乱。

（三）学生的情绪状态

情绪是人对于客观事物是否符合自己的主观需要而产生的态度体验。不同性质，不同强度的情绪，往往会使人具有不同的活动表现，从而影响人实践活动的效率。

考试是一种复杂的智力活动，需要良好的情绪状态。积极的情绪，会使学生的大脑兴奋，思维活跃，知识的再现清晰、准确。与之相对应，消极的情绪，会使学生思维迟缓，心神不宁，焦躁不安，而无法将注意力指向考试，导致对知识的再现中断或出现错误，影响水平的正常发挥。

（四）学生的自我评价

自我评价是个体对自己的认识，对自己能力和水平的定位。自我评价准确的个体，一般都会有较好的行为效果，而自我评价过高或过低的个体，由于不能正确定位自己的能力，往往会导致行为的失败。对于学生而言，自我评价过高或过低，都会出现焦虑。评价过高，不能认识到自己真正的水平，在知识掌握上，便会不系统、不全面、不牢固。考试中，遇到会做的题目，沾沾自喜，难度一大，便不知所措。评价过低学生，不相信自己的实力，考试中，没有信心，遇到困难，没有努力去克服，容易产生悲观情绪。因此，一定要保持清醒的头脑，既不盲目乐观，也不悲观失望，正确评价自己，克服考试焦虑。

考试焦虑的产生，除了学生个性心理特征的原因外，社会、父母、学校及教师无形中给学生造成的压力也不容忽视。

（五）社会影响对学生的压力

隋唐科举制的出现，标志着考试成为选拔人才的重要手段。在历史上，一个人中了状元，便会衣锦还乡，光宗耀祖。在当代，如果一个学生考上大学，社会上赞美声、羡慕的目光扑面而来。与之相反，考试失败了，老师的斥责，父母的埋怨，同学的讥笑便会接踵而来。现实生活中，存在这样一种错误观念：学习成绩好了，一好百好，成绩差了，便是笨蛋。在这种错误观念支配下，学生产生了“考试只许成功，不许失败”的念头，无形中给自己造成了压力。

（六）父母的过高期望给学生造成的压力

当今家庭中，大多为独生子女，父母“望子成龙，望女成凤”之心尤为强烈。谁都希望自己的孩子学习成绩优秀，不但孩子有希望，自己也光荣。在这种思想支配下，大多数家长毫不吝啬对孩子的教育投资，既然投入了，就要看产出，对孩子学习要求过高，也就不足为怪了。殊不知，过高的期望，给学生造成了不应有的压力，影响了学生的情绪和考试状态。

（七）学校和教师给考生带来的压力

在全社会大力推进素质教育的同时，勿庸置疑，某些地区、某些学校，还是以教学质量和学生的学业成绩作为衡量一个学校办学水平的唯一标准。在这种情况下，学校的一切工作都盯在考试成绩上，评价教师工作成绩优劣也以学生的考试成绩为准。由于对考试成绩期望过高，学生在考试时“如履薄冰”，唯恐考试失败，对不起学校的培养和教师的辛勤付出，上述原因，导致了学生产生了消极情绪，易出现考试焦虑。

此外，性别不同，也会产生不同的情况，经研究表明，女生的心理受挫力弱于男生，较之男生易出现考试焦虑。

**三、化解过度考试焦虑的对策**

帮助学生化解过度的考试焦虑，指导学生应考，让其精神饱满，信心满怀信心地投入到考试中，是每一位教师和学校心理工作者义不容辞的责任。大多数学生都曾有过考试焦虑的痛苦体验，只不过是程度不一样。因此，在化解考试焦虑时，就应针对不同情况，采取相应的对策，可以采用集体指导和个别指导。

（一）对考试焦虑的集体指导

对考生的集体指导，其目的是为了教给学生一些应付考试焦虑的方法，防止焦虑程度过重，消除潜在的影响。

1、端正考试动机

帮助学生明白考试动机的原理，及其与考试效果的关系，指导学生树立正确的考试动机，防止考试动力过于强烈。因此应注意减轻学生的思想负担，使他们明白考试是用来检验他们学习和掌握知识的程度，是一种帮助其学习的手段，并不是决定其命运的法宝。一次考试失败，并不能决定他的一切，使考生真正做到轻装上阵，保持良好的情绪。

2、增强自信心的训练。

在考试中，始终保持一份坚定的自信心尤为重要，它会使考生增强克服困难的决心。要注重在平时教育学生：“天生我材必有用”，根据学生的不同特点，安排一些能发挥其优势的活动，在行动中增强其自信心。要指导学生善于采用自我暗示的方法消除焦虑。考试时，心中默念“我能行”、“我会做”等激励性语言，以此来激发学生积极的考试状态。

3、注重积极乐观性格的培养

在平时，要注重教育学生培养积极乐观的性格。拥有这种性格的学生，在考试中，遇事不慌，情绪稳定。对待考试，“胜不骄，败不馁”。因此，学生要积极与人交往，积极参加活动，以此来培养起积极乐观的性格。

4、注重情绪的自我调节

拥有良好的情绪，可以保证考试取得成功。因此，要指导考生学会自我调节情绪的方法。在考试中，可以用情境联想法和自我放松等方法来消除焦虑。情境联想法是指当考生情绪不安时，通过自我暗示让自己静一下，然后想象下美丽的风景（比如：壮丽的山川河流、美丽的草原）或是自己开心的事情。这些积极的想法会使情绪趋于安静。此外，自我放松训练效果也很好，学生在座位上，自然放松，闭上双眼，深呼吸。然后，逐一放松身体的各部位，先放松头部，再放松肩部，然后依次为上肢、胸部、腰部和下肢，反复练习几次，真正使自己情绪放松，以便投入到考试中去。

除了上述的几方面，还要注重在平时指导学生优化复习方法，掌握一些应试技巧（比如：考试时要相信第一印象；做题先易后难等），注重加强考前的营养和身体锻炼等物质准备，只有从多方面做准备，才会保证考试万无一失。

对于考试焦虑程度过重的学生，除做好以上的指导外，如需要，可以进行个别指导。

（二）学生的个别指导

学生的个别指导相对集体指导而言，专业性较强，常用的方法有系统脱敏法和情感渲泄法。

1、系统脱敏法

又称交互抑制法，其机理是运用经典性条件反射原理，逐步地使正常反应加强，不正常反应消失，从而达到行为矫正的目的。⑤具体步骤是将学生焦虑分成轻重不同的层次、等级，然后学会松弛反应，由刺激反应程度轻的逐渐过渡到反应程度重的，形成交互抑制，直到各等级的刺激与焦虑反应的联结消除为止，即使之逐渐习惯而除去敏感。

2、情感渲泻法

情感渲泻法是指学生通过大声喊叫、大强度运动、到情感渲泻室渲泻等方法，来排解心中郁闷、烦躁、焦虑等情绪，达到情绪放松的目的。实施方法为：当学生感到情绪不安，焦虑时，可以到无人的地方大声喊叫或进行大强度运动，再有就是，可以到情感渲泻室，通过击打沙袋或橡皮人，摔打物品来排解不良情绪。

总之，学生的过度考试焦虑是不容忽视的问题，是阻碍学生在考试发挥潜能的关键因素，要通过心理健康教育，使学生明白其实质，并指导学生掌握化解的对策，带着轻松的情绪、坚定的信心投入到考试中去，以取得理想的成绩。

①②郑日昌：《中学生心理卫生》，山东教育出版社，1994年第一版，第110页，第112页

③扈庆学 韩仁生等：《考生的心理研究》，山东省第三届高考科研讨论会论文，第一页

④彭聃龄：《普通心理学》，北京师范大学出版社，1988年第一版，第598页

⑤黄希庭：《中学生心理健康》（教师读本），新华出版社，1999年第一版，第84页