

# 考试焦虑 助我成长

## ——应对考试焦虑团体辅导

◎ 王超（华南师范大学心理学院，广州 510275）

关键词：考试焦虑；情绪调节；积极行动；心理成长

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2022）01-0036-05

### 【活动背景】

很多学生在初中的时候曾经是学习上的佼佼者，通过中考进入重点高中以后，发现身边“高手如云”，一时难以适应自己“比不过”别人的现实状况，出现严重的考试焦虑，甚至厌学、休学、弃学的情况。同时，高中生要面临人生最重要的一场考试——高考，学生

记录”的方式解决心理矛盾，促进健康成长。教学过程注重培养学生的良好心理品质和解决问题的能力，具有较强的教育意义。

教学活动效果和教师的能力素养表现良好。教学活动过程充分调动了学生参与心理体验和分享感悟的主动性和积极性，学生的心理矛盾得到有效解决，很好地完成了预定的教学目标。在教学中，教

在学业压力和家长及自己的过高风险下，都或多或少地表现出焦虑情绪。

很多学生因为无法处理焦虑情绪导致失眠，甚至有学生患上心理疾病并出现躯体症状，无法继续上学。

本课从“掌控”的角度出发，帮助学生在焦虑情绪下做好力所

师表现了较强的课堂驾驭调控能力和组织分享及点拨升华能力，语言准确精练，富有热情，亲切自然，课堂氛围轻松和谐，有利于学生获得积极心理品质的发展，有利于形成积极乐观、科学高效的健康生活态度与方式。

点评专家：常志强，河南省济源示范区教育科学研究所所长。

编辑/卫虹 终校/张国宪

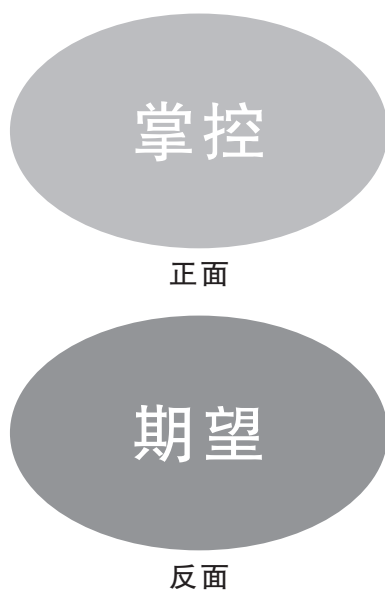


图1 心理能量卡

能及的事情来逐步缓解考试焦虑，更好地适应高中阶段的学习。

同时，高一阶段也是积极人格塑造的关键时期。学会从“掌控”的角度出发思考问题，有利于学生获得更多的掌控感，获得良好的情绪体验，有利于学生形成良好的意志品质，养成积极的人格特质，获得人格上的成长。

### 【活动理念】

#### 1. 接纳承诺疗法

接纳承诺疗法认为，学会区分哪些事情能够改变、哪些事情不能改变，是个人健康的决定因素之一<sup>[1]</sup>。同时，接纳承诺疗法强调，接纳无力改变的事情，而对于能够改变的事情，要做出切实的行动<sup>[2]</sup>。

#### 2. 森田疗法

森田疗法强调个体被情绪困扰时，不与情绪对抗，而是带着情绪为所当为<sup>[3]</sup>。

#### 3. “期望”和“掌控”

为了使教学语言简练，教师将以上理论概括总结，将接纳承诺疗法中谈到的“可以改变的事”命名为“掌控”，而将自己无力改变的事情命名为“期望”。并通过“心理能量卡”（如图1），将这两个概念具象化。同时，通过将心理能量卡从“期望”面翻转到“掌控”面，帮助学生接纳焦虑情绪，并能够做出切实的行动。

全课依托森田疗法的核心理念，让学生学会面对考试焦虑，不需要急于摆脱焦虑情绪，而是想自己在焦虑情绪的笼罩下，能够做出什么努力，并通过做好能做的事情，逐步改变现状。

### 【活动对象】

高中一年级学生

### 【活动目标】

1. 了解“掌控”和“期望”的含义，初步学会将自己期待的事情归入“掌控圈”和“期望圈”。

2. 体会摆脱焦虑情绪的控制，能掌控自己行为的成就感和在应对考试焦虑过程中获得人格力量的愉悦感。

3. 学会从“掌控”的角度出发，付出努力应对考试焦虑。

### 【活动重点】

学会从“掌控”的角度出发，应对考试焦虑。

### 【活动难点】

初步学会将自己期待的事情归入“掌控圈”和“期望圈”。

### 【活动准备】

教学PPT、心理能量卡、彩色卡纸、剪刀等手工用品。

### 【活动时间】

40分钟

### 【活动过程】

#### 一、团体热身

学生观看漫画，以阿华被考试焦虑控制的场景引出主题。

漫画内容：眼看快要期中考试了，阿华坐在书桌前，一直担心知识点太多复习不完。想着不如看会儿手机放松下来，再集中注意力好好复习。可是阿华发现，看手机的时候虽然轻松，可是注意力回到学习上还没多一会儿，就又开始焦虑。一转眼整个下午就快要过去了，该学的知识点居然毫无进展，于是开始变得更加焦虑。

#### 二、团体转换

分析故事情节，引导学生了解阿华的焦虑是因为注意力都在“期望圈”。

教师提问：“请大家想一想，阿华之所以如此

焦虑是因为他在担心什么？”

学生回答：“知识多，复习不完……”

教师：“她为了摆脱焦虑情绪，是怎么做的？”

学生：“刷手机，转移注意力……”

教师：“结果呢？阿华并没有摆脱焦虑。请同学们思考，知识点有多少，这是阿华能够改变的事情吗？”

学生摇头。

教师：“对，对知识点太多这件事，阿华期望它能够发生改变，但对事情是否能够改变，他自己无能为力。我们将这些无法改变的事情圈起来，命名为‘期望’”。

教师在黑板上写下“知识多”，并把这些字圈起来，在圆圈内部正上方写下“期望”。

教师：“既然这些都是我们无力改变的事情，那我们就把注意力转向‘掌控’吧。”

教师另外画出一个圆圈，写下“掌控”两字，并在课件上呈现“掌控”的含义，请学生齐声朗读：“为了让事情朝自己希望的方向发展，自己可以做的事情。”

学生讨论从“掌控”角度出发，阿华有哪些事情可以做，并将讨论结果用白板笔写在纸上，交给老师。

设计意图：通过讨论让学生初步体会，导致考试焦虑的因素既包括可以掌控的部分，也包括不能掌控的部分。在焦虑情绪下，学生们往往将其混为一谈，无法区分，以至于陷入一种“习得性无助”



的假象，行动力大大下降。帮助学生区分这两个部分有助于让他们认识到，自己也有一些可以“掌控”的事情，从而启动他们的“行动力”。

学生讨论的结果包括：可以更加努力地学习；可以采用更加科学的学习方法等；可以提高学习效率，争取把考点复习完。

学生刚刚接触“掌控”的概念，理解还不够透彻，教师运用学生的讨论结果，引导学生进一步解“期望”和“掌控”的含义。

教师：考点能不能复习完，取决于哪些因素？

师生共同回答：考点有多少，学习效率如何，有多少时间可以投入学习。

教师进一步以提问的方式引导学生，使学生意识到学习效率和考点的难度数量都不是自己可以“掌控”的。而对可以投入学习的时间，自己也只能掌控一部分，并不是想有多少时间就有多少时间。提高学习效率这件事，看似是学生可以做的，但处在考试焦虑之中，很难做到。

于是教师引导学生认识到，可以通过设立“小目标”的方式将注意力转移到学习上。如果无法专注、高效地学习一小时，那么可以要求自己专注、高效地学习半小时，甚至十分钟、五分钟。并再次强调，在自己能够保持专注的时间里专注地学习，才是“掌控”，而自己明明已经焦虑到无法保持专注了，却不停地要求自己持续地专注，那就掉进了“期望圈”了。

在讲解过程中，教师把学生有效的讨论结果贴在“掌控圈”里。

显然学生无法满足于只专注地学习几分钟，于是教师带领学生进行实验。

教师：“请大家谁都不要去想一头粉红色的大象，不要想这头大象有一条粉红色的鼻子，不要想大象的身体是粉红色的，也不要想大象的腿、耳朵都是粉红色的。请问大家，刚才有谁做到了没有想粉红色的大象？”

学生纷纷表示没有做到。

教师继续说：“请大家想象一下，在白茫茫的北极冰原上，有一头白色的北极熊，它通体都是雪白的，在冰雪的映衬下，这头白色的北极熊轮廓并

不明显，需要仔细分辨，才能把这头白色的北极熊跟冰雪区分开来。”

“请问，刚才那头粉红色的大象还在吗？”

学生一边说粉红色的大象不见了，一边表现出惊叹的神情。

教师继续引导：“如果我们把粉红色的大象看作焦虑情绪，把北极熊看作我们的学习任务，从这个实验大家可以得出什么启示吗？”

学生表示：以前自己对于焦虑情绪的处理方法是想办法放松，想要摆脱焦虑情绪，结果发现，玩游戏刷手机的确可以暂时摆脱焦虑，但只要坐在书桌前，焦虑情绪就又回来了。经过这个实验，学生总结发现：应该先允许焦虑情绪的存在，把自己能够做好的事情完成，当自己的注意力转移到自己需要完成的任务上时，焦虑情绪的影响就会变小。

教师认同学生的观点，并进一步总结学生的结论：“其实我们可以发现，当焦虑情绪变小了以后，我们原本不能做到的事情，比如专注学习半小时、一小时，现在变得可以掌控了。所以，当我们持续关注‘掌控圈’，并且不断把‘掌控圈’里的事做好以后，原本‘期望圈’里的事情，也开始有一部分慢慢地可以被我们‘掌控’了。”

设计意图：通过实验引导学生体会，不要与焦虑情绪对抗，而是专注于自己能够完成的任务上，只要完成一个“小目标”，就有可能降低焦虑水平，并且原本无法做到的事情，也变得能够做到了。

教师将应对考前焦虑的步骤总结成顺口溜帮助学生记忆：

焦虑赶不走，“掌控”要行动。

迈出一小步，“期望”也能变“掌控”。

教师：“当‘期望’变‘掌控’之后，我们发现，我们今天不仅仅收获了应对考试焦虑的方法，还学会了把原本不能做到的事情中的一部分，变成我们能够做到的，这就是考试焦虑带给我们的成长。”

教师在黑板上写下本次课题的后半部分“助我成长”。

教师引导：“同学们，如果我们把刚才那个实验的假设反过来，把学习任务看成粉红色大象，北极熊看做作焦虑情绪，可以吗？”

学生表示这样的假设也是可以的。

教师：“我们的注意力一次只能注意一件事情。当我们的注意力都集中在摆脱焦虑上，就无法关注到自己的行动。而焦虑情绪是我们不能控制的，行动是我们可以控制的。考试焦虑的出现，是由于现状与期望有距离，只要我们将注意力集中于‘掌控’，行动起来，让距离缩小，就可以降低焦虑情绪强度。”

课堂活动：学生制作心理能量卡。

教师：“同学们桌子上都有一些彩纸，请同学们在红色的彩纸上写下‘期望’。因为红色代表停止，代表它不能带我到达我们想要去的地方，代表我们不愿意常常看到这一面；然后在绿色的彩纸上写下‘掌控’，因为绿色代表前进，代表‘掌控’可以带领我们达到目标，代表我们应该常常看到这一面。最后，可以把纸剪成你自己喜欢的形状，再把两张纸背对背贴在一起，代表我们的心理能量是有限的，如果我们的注意力都放在‘期望’上，就没有注意力放在‘掌控’上了，那我们可能就会停止不前，不会有任何收获。”

在教师的讲解过程中，学生完成了心理能量卡的制作。

设计意图：制作心理能量卡，将“掌控”和“期望”具象化，帮助学生更好地理解“掌控”和“期望”，并且在后续课堂中，经常运用此卡片，帮助学生养成从“掌控”出发思考问题、解决问题的习惯。

### 三、团体工作

课堂活动——能量翻转

学生分组讨论并分享，以前在考场上自己出现了焦虑情绪是如何应对的，这种应对方式是“期望”还是“掌控”；从“掌控”的角度思考，应该如何应对，并举起“心理能量牌”示意。

设计意图：通过前面的学习，学生有能力自己解决考场上焦虑的问题，在分享过程中，发言学生的应对方式对其他学生也有启发。发言过程中，学生进行“能量翻转”，将“心理能量卡”从“期望”面翻转到“掌控”面，给学生留下翻转动作的表象，有利于学生将这一思维方式具象化，促进学

生在思考问题的时候，在头脑中运用这一表象进行“翻转”，更好地养成及时走出“期望圈”，从“掌控”出发去思考问题、解决问题的习惯。

学生的讨论结果主要包括：适当放弃不会的题目；认真检查做完的题目，确保不在会的知识点上丢分；深呼吸；专注于试题等。也有个别同学谈到控制好时间、不考虑分数和结果。

从分享情况来看，大部分学生都已经理解了“掌控”的含义，但也有个别学生还没有理解透彻。教师引导还没有理解透彻的学生对讨论结果进行分析。

还有学生在分享时谈到，自己每次考试总是会因为粗心丢掉一些分数，如果能够将注意力从“期望”——期望解出自己不会做的题目，转移到“掌控”——不在自己会的知识点上丢分，那就不会再出现因为粗心而丢分的情况了，那么，原本在考场上所不能掌控的考试分数，也会有那么几分是可以“掌控”的了。

#### 四、团体结束

总结课堂内容，升华主题。

教师请学生总结本次活动的收获，学生总结提出：面对焦虑情绪，可以不必理会，只要想想自己应该做什么，在应该做的事情之中，找出自己当下有能力完成的，并且认真做好它就可以了。

教师补充：“当我们把能够做好的事情做好以后，我们会发现，我们原本做不到的事情，也有一些变得可以‘掌控’了。也就是说，当我们行动得越多，‘期望圈’就会变得越小，‘掌控圈’就会变得越大。在这个过程中，我们自己的行动力和人格力量都获得了成长。”

全体师生再次朗诵顺口溜：

焦虑赶不走，“掌控”要行动。

迈出一小步，“期望”也能变“掌控”。

教师进一步升华主题：“我们生活之中充满了各种各样的困难与挫折，考试焦虑仅仅是我们求学之路上一块小小的绊脚石，未来的人生，我们可能还要面临各种各样的困境。遇到事情从‘掌控’出发，可以帮助我们切实地做出行动，改变现状。希望同学们都能在生活中时时处处想起这张心理能

量卡，如果不小心掉进了‘期望圈’，能够及时翻转它，真正地‘掌控’自己的人生，并且不断地在困境中获得成长！”

#### 【活动反思】

积极人格特质的养成，很难通过一节课的教学达成，只有在各个不同主题的活动中，潜移默化地影响学生，才能真正地帮助学生形成积极的人格特质。本次课结尾，教师引导学生将所学技能迁移到生活中，对于学生学会应对挫折困难，养成积极的人格特质具有促进作用。

本次课源于学生的切实需要，学生在课堂中切实收获到了应对考试焦虑的方法，并通过对课堂内容的适度迁移，使学生自己生成了很多资源。本课不仅很好地达成了教学目标，切实解决了学生的实际困难；同时，也使学生在学会积极应对考试焦虑的过程中逐步养成了积极人格特质，发展了学生的人格力量。

课程内容新颖。应对考试焦虑这一话题并不新颖，但教师在总结以往理论的基础上，提出一种全新的应对方法，即：不是直接针对焦虑情绪，单纯地运用放松训练等方式，而是允许焦虑情绪的存在，并带着这样的情绪做好当下应该做并且能够做的事情。学生感受到即使有一些困难，自己依然能够有所行动，而只要开始行动，困难就会变得越来越小。

运用“心理能量卡”这一简单道具，将课堂内容具象化，帮助学生更好地理解课堂内容。“能量翻转”这一动作，在学生头脑中形成表象，可以有效地帮助学生及时跳出“期望圈”，思考自己能够改变的事情。

#### 参考文献

[1]柯克·D.斯特罗萨尔,帕特里夏·J.罗宾逊.拥抱你的抑郁情绪[M].北京:机械工业出版社,2021.

[2]罗斯·哈里斯.ACT就这么简单!接纳承诺疗法简明实操手册[M].北京:机械工业出版社,2016.

[3]李江波.森田心理疗法解析[M].北京:北京大学医学出版社有限公司,2019.