

心理

理

小

报

主 编：陈仕龙
副主编：毛秋烨
胡绪亮
编 辑：赵建章

学工处润心赋能室主办

缓解考试焦虑，轻松迎接挑战

一月，从容执笔

学生版

2026年01月第08期

什么是“考试焦虑”？

考试不仅是知识的检验，也是一次心理的考验。适度的紧张能激发潜能，但过度的焦虑会影响发挥。考试焦虑常表现为心慌、手抖、失眠、注意力不集中、反复检查答案、甚至回避复习等。理解焦虑的来源，是调适的第一步。



你是否有这些“考前信号”？

情绪上：担心考不好、害怕被比较、对未来感到不安。

行为上：拖延复习、频繁刷题却效率低下、容易发脾气或沉默寡言。

身体上：心跳加快、出汗、胃部不适、睡眠变差。

认知上：总想“万一考砸怎么办”，自我怀疑增多。

焦虑从何而来？

预期压力：对考试结果有过高期待或过度担忧。

准备不足：复习不系统、时间安排不合理。

比较心理：过度关注他人进度，自我施压。

过去经历：曾因考试受挫，形成心理阴影。

环境因素：家庭、老师或同学间的无形压力。

你的“焦虑指数”有多高？

请回答“是”或“否”：



- 最近一想到考试就心跳加速、手心出汗。
- 总觉得自己复习得不够，即使已经看了很多遍。
- 晚上难以入睡，或睡眠很浅，常梦到考试。
- 考试时容易头脑空白，明明会的题也想不起来。
- 考完后反复回想自己的答案，担心出错

说明：如果以上问题你有3个以上回答“是”，你可能正处于中度考试焦虑状态。别担心，下面这些方法可以帮助你有效调适。

小
测
试



方法一：认知重构-改变你对考试的看法

1. 原理：我们的情绪和行为，并非直接由事件本身引起，而是由我们对事件的看法（认知）所决定。调整不合理的想法，能直接缓解焦虑。这是认知行为疗法（CBT）



2. 怎么做：

1) 写下你的焦虑：

把“我肯定考不好”换成“我有哪些地方还可以加强”。

2) 问自己三个问题：

最坏的结果是什么？我能接受吗？

最好的结果是什么？我如何靠近它？

最现实的结果是什么？我现在可以做些什么？

3) 用事实反驳恐惧：

列出你已复习的内容、以往成功的小考试，告诉自己“我有准备，也有能力应对”。

三栏表格练习法

事件	产生的焦虑想法	理性想法
如考试卡壳	完了，这道题不会，我完蛋了。	遇到难题很正常，先跳过，把会做的题做完再回来。因为一道题影响整场考试。

方法二：呼吸放松法—快速平静身心

1. 原理：

焦虑会触发身体的“压力反应”，导致呼吸变浅、心跳加快。深慢的呼吸能激活负责放松的副交感神经系统，向大脑传递“安全”信号，从而降低身心紧张水平。同时，专注于呼吸节奏有助于转移对焦虑情绪的过度关注，恢复身心平衡。

2. 怎么做：

- 1) **4-7-8 呼吸法：**吸气 4 秒，屏气 7 秒，缓慢呼气 8 秒。重复 5 次。
- 2) **腹式呼吸：**手放腹部，感受吸气时腹部鼓起，呼气时收缩。
- 3) **考试前如果紧张：**闭眼，深呼吸 3 次，心里默念“放松，我可以”。
- 4) **重复以上步骤 3-5 分钟。**专注于呼吸的节奏和身体的感受。我们建议同学们每日练习 2 次（如晨起、睡前），形成习惯。





关键提醒：呼气时间一定要长于吸气时间，这是启动副交感神经（放松系统）的关键。若感到轻微头晕，暂停即可，恢复自然呼吸。

呼吸时间分配

- | | |
|--------|-------------------|
| 4
秒 | 吸气阶段
安静、深沉、均匀 |
| 7
秒 | 屏息阶段
保持舒适，不要勉强 |
| 8
秒 | 呼气阶段
彻底、缓慢、完全 |

方法三：系统脱敏——逐步适应考试场景

1. 原理：

考试焦虑本质上是一种**特定情境触发的条件性情绪反应**，直接引发身心紧张。系统脱敏通过“渐进暴露”与“放松反应”相结合，帮助大脑逐步适应这些情境，从而降低敏感度。

2. 怎么做：

- 1) **想象训练：**每天花 5 分钟，闭上眼睛想象自己从进入考场到交卷的全过程，保持平静。
- 2) **模拟考试：**按真实考试时间、环境做一套题，训练时间感和节奏感。
- 3) **逐步暴露：**先在轻松环境下做题，再逐渐加入时间限制、环境干扰等，增强适应力。

方法四：身体激活——用行动代替焦虑

1. 原理：

焦虑会导致肌肉无意识紧张，通过主动“**紧张-放松**”肌肉，打破焦虑循环，向大脑发送“**安全**”信号。这种方法可以直接缓解身体的紧张状态，切断焦虑的生理反馈链条。

2. 怎么做：

1) 准备姿势

双臂在胸前交叉，右手放在左上臂，左手放在右上臂，仿佛轻轻拥抱自己，保持身体放松。



2) 轻拍节奏

左右手轮流、缓慢且有节奏地轻拍上臂，左一下、右一下为一轮，像母亲轻拍婴儿般温柔。

3) 配合呼吸

拍打的同时进行缓慢深呼吸，让呼吸节奏与轻拍同步，增强放松效果。

4) 积极引导

在脑海中回想一个让自己感到安全、温暖的场景，或默念“我是安全的”“我现在很平静”等句子。

5) 持续时间

持续进行 1 - 2 分钟，直至情绪逐渐平复。

3. 适用场景

考试中途感到紧张时
答题前心跳加快时
等待考试开始前
任何需要快速镇定、缓解焦虑的时刻

方法五：正念练习——关注当下，专注过程

1. 原理：

考试焦虑的本质，往往是对“未来结果”的过度担忧——大脑反复预演失败场景，陷入“如果考不好怎么办”的思维循环。正念（Mindfulness）通过训练我们有意识、不评判地关注当下，帮助打破这种“灾难化联想”的思维习惯。神经科学角度：正念练习能降低大脑中“焦虑中枢”（杏仁核）的活跃度，增强前额叶皮层（负责理性调节）的功能，从而提升情绪调节能力和注意力控制力。简单说，正念让大脑从“恐慌模式”切换到“清醒模式”。

2. 怎么做：

- 1) **身体扫描：**睡前躺下，从头到脚感受身体各部位，不评判，只觉察。
- 2) **专注复习：**复习时设定好时间，比如 25 分钟专注时间，期间只做一件事，走神了就温柔拉回。
- 3) **考试中正念：**如果紧张，感受一下脚踩地面的感觉，或手中的笔，把自己拉回当下。



建立你的“考前支持系统”

焦虑时，不要独自硬扛，主动构建你的支持网络，让身边资源为你赋能。

1. 与老师沟通

不必等到考砸。可以主动问：“老师，我这种复习方法是否合适？您有没有考前建议？”老师更愿意帮助主动规划的学生。

2. 与同学组队复习

找2-3位情绪稳定、节奏合适的同学，组成“考前支持小组”，每天分享进度、互相提问、鼓励打气。避免比较，重在支持。

3. 与家人表达需求

考前可以说：“爸妈，我最近有点紧张，可能需要你们多给我一些安静的空间和信任。”提前沟通，减少不必要的关心压力。

当你需要帮助时

考前一周行动清单

- 每天呼吸练习5分钟
- 写下一件今天复习有收获的事
- 睡前不刷题，改为阅读
- 保持规律作息，不熬夜突击
- 考前一天准备好文具、证件，减轻早晨慌乱

记住：

焦虑是信号，不是故障。它提醒你：我在意，我重视，我愿意做好。接纳它，理解它，然后用行动转化它。

你不是一个人在焦虑，你也不是只有焦虑。你有方法，有支持，也有能力。愿你从容执笔，稳健前行。

结语

缓解考试焦虑是一个系统性的调适过程，需要我们在身体、认知、行为与情绪多个层面共同投入。建议同学们从上述方法中选择1-2种最贴近自己情况的开始练习，每天坚持5-10分钟。请相信，你在心态调节上投入的每一分钟，都会在考场上转化为更沉稳的发挥与更清晰的思维。

扬老师·润心工作站咨询服务

线下咨询地址

万福路驿站

地点：万福西路106号

时间：周六8:30-11:30

维扬路驿站

地点：维扬路8号金峰社区党群

服务中心三楼

时间：周日8:30-11:30

扬老师润心工作站

地点：旌忠巷46号1号楼（南楼）三楼

时间：周日8:30-11:30

江都南路驿站

地点：江都南路17号沙南社区

时间：周日14:00-17:00

扬子江中路驿站

地点：扬子江中路728号南侧30米处

时间：周六14:00-17:00

线上咨询方式



扫描上方二维码

扬州市未成年人成长指导中心

热线电话：96111、0514-87242000 (周一到周四8:30-17:30)

扬州市史可法路46号梅岭街道办事处北大楼三楼