

学生版

主 编：陈仕龙
副主编：毛秋烨
李 严
编 辑：赵建章

心理小报

扬州市弘扬中专学工处润心赋能室

2026
6月刊

01/心理小报

千磨万击还坚劲：笑对期末，轻装上阵

2026年06月第13期



焦虑：轻轻走进它

【突袭体验】

你看到老师表情严肃走进教室，快速敲击讲台，大声说：“同学们注意！现在临时进行一次随堂测验，成绩会计入平时分。所有人清空桌面，只留一支笔！”

“考试时间 15 分钟，满分 100 分。试卷向后传，拿到后不许提前翻看！”

🗣️老师宣读考试要求：

“现在宣读考试纪律：独立完成、禁止交流、不得使用电子设备。试卷共 5 道开放题，每题 20 分。倒计时现在开始——”

（老师突然提高语速）

“补充说明：第 3 题需要引用上学期第 8 章知识点，第 5 题要比较三个知识的异同！”

⌚考试过程，你听到老师说：

• 3 分钟后：“还剩 12 分钟！有些同学速度要加快了”

• 7 分钟后：“提醒注意卷面整洁，乱涂改会扣分”

• 12 分钟时：“最后 3 分钟！没做完的同学抓紧”

（准时收卷）

“停笔！最后一排把试卷往前传，现在开始现场批改。”



突然被通知有考试，你有什么感受？



紧张的手手




烦躁不安

你可能回答：“紧张、不想考、好烦、焦虑”

今天我们来探索焦虑而产生的紧张情绪在高中学习阶段及其考试中的作用，学生如何应对考试中的焦虑呢？

虽然同学们都希望考试时很轻松，不焦虑不紧张，但实际上真的能做到吗？我们再来做个小问卷调查。

问卷调查




1.想到要考试了，你的心情是()
A.轻松愉快 B.紧张担忧 C.没感觉

2.考试来临时，你晚上的睡眠情况是()
A.和平常一样 B.有时比平常更差 C.大多比平常更差

3.在考试过程中，你的状况是()
A.和做作业一样 B.比做作业更紧张一点 C.很紧张

4.统计你过去的考试结果，统计结果是()
A.大多超常发挥 B.大多发挥正常 C.大多发挥失常



根据自己的实际情况，回答上面的问题！

通过上面的题目，其实焦虑并不可怕，我们大多数人都体验过焦虑，但你真的了解它吗？接下来，让我们一起走进“焦虑”。



同学们有焦虑感是正常的，所以焦虑并不可怕，我们可以正确认识它。

重新认识它

什么是焦虑

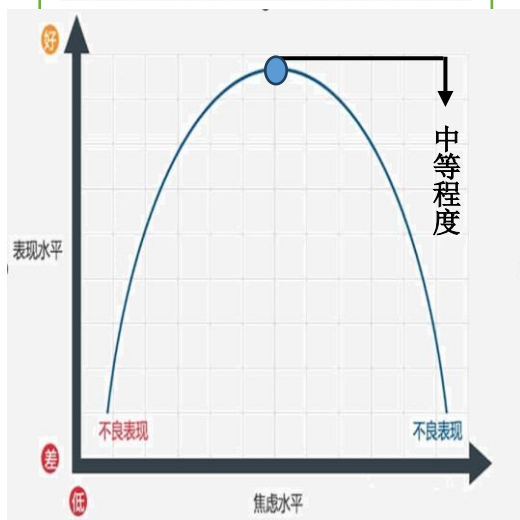
焦虑是指个体对即将到来的、可能会造成危险、威胁或不好的影响所产生的紧张、不安、恐慌、忧虑等情绪状态。

这样的描述似乎让人觉得焦虑是一件消极的事情，那么焦虑真的只是可恶的“恶魔”吗？虽然大多数人面临考试或工作中难题都会比平时更焦虑，但是其结果却是大多数情况都正常发挥自己的水平，有的人甚至比平时发挥的更好，这是为什么呢？

美国心理学家耶克斯和多德森用研究帮我们判断了这一点。

面对焦虑时，希望你也会拥有“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”的毅力与刚韧，不断磨砺自己，不断提高自身的能力和素质。

耶克斯-多德森定律



左边这幅图，你发现了什么呢？

科学研究证明：中等程度的焦虑可以提高我们的考试成绩和工作效率，具有积极意义。



学会接纳它



导语：

请学生们把身体放轻松，把眼睛轻轻地闭上，做几个深呼吸...接下来，请学生们注意听，我要请你在大脑中想象一幅画面，画面是大草原，草原上有很多动物.....暗示语：请注意哦，你的画面上不能出现绵羊，不能有红眼睛的绵羊，不能有长毛的绵羊，不能有吃草的绵羊，千万记住，不能有绵羊.....



测一测：你大脑中出现最多的是什么？可能是：绵羊，红眼睛的绵羊，长毛的绵羊，吃草的绵羊。。。。。

我们发现大脑很神奇，有时听不懂话，这是为什么呢？这是因为我们的神经系统不能辨别“要”与“不要”，“能”与“不能”，所以对自己发的指令“不要紧张”、“不要担心”、“不要害怕”，它产生的后果是“要紧张”、“要担心”、“要害怕”。所以，我们今天要记住的一个重点是：使用积极、正向的心理暗示！比如：对接下来做的事情，我很自信、我肯定行、我可以做的很好、我已经准备好了.....



不再害怕它

适度焦虑是正常的，过度焦虑紧张则会影响自己的身心健康，影响考试发挥，那么如何判断自己或者他人是不是过度焦虑呢？其表现，一般有如下三种判断方法：

生理表现



生理表现：考前容易睡不好，甚至失眠；考前吃东西就会胃疼；考试时总想要上厕所；考试过程中出汗、心跳加速，甚至感到恶心想吐……心跳加快、呼吸急促、手脚发冷、尿频、痉挛、胃溃疡、晕厥。

行为表现



行为表现：考试前容易发火，很难和人好好相处；考试过程中会大脑空白，原本记得的知识点也会想不起来；怯场，厌学、逃学。

认知表现



认知层面表现：注意力不集中、记忆力减退、思想混乱、无所适从等。

笑着面对它

一、心理应对方法

1. 正确对待考试

考试并不是人生的全部，把考试当做对自己知识和能力的一次检验，认真对每次考试进行分析，以平常心对待每一次考试。避免绝对化观念“必须”“我一定不能失败”等。努力备考，但别过度苛求，当你发现背完某些知识点，过一会儿又想不起来的时候，不用着急。正如艾宾浩斯遗忘曲线所示，遗忘是必然的，是先快后慢的，背完 1 小时后可能还能记住的部分不足 50%，这都是正常的。

2. 焦虑写在纸上

研究显示，在考前写下关于考试的焦虑，可以有效提高考试成绩，缓解焦虑。这一方法，对那些习惯性考试焦虑的同学尤其有效。当学生在复习或是考前几天、几分钟感到焦虑时，试着在一张纸上写下他脑中所有的担心、焦虑的念头，比如「我担心记不住知识点」、「我害怕考不好」、「我感觉特别焦虑」等等，

试着把你所有的念头都表达出来。压抑焦虑和担心的情绪，效果往往适得其反，我们应该告诉自己的，不是「别害怕」，而是承认和表达自己的情绪。通过恰当的方式表达情绪，能够帮助我们「驯服」自己的大脑，重获对于情绪的控制力。接纳，是解决情绪地第一步。



3. 积极自我暗示, 如: 我可以, 我很淡定。

4. 阿 Q 式安慰, 如: 放心吧, 别人更紧张呢。



战 胜 焦 虑

二、行为应对方法

1、呼吸放松训练

调节呼吸放松是一种非常有效的放松方式。采用鼻子呼吸, 腹部吸气。双肩自然下垂, 慢慢闭上双眼, 然后慢慢地深深地吸气, 吸到足够多时, 把吸进去的气缓缓地呼出。呼气的时候尽量告诉自己: 我现在很放松很舒服。5~10 分钟左右的呼吸放松, 能让你平静下来, 有效摆脱焦虑。

2、适量的运动

大部分人都知道运动可以让人快乐, 有助消除紧张和焦虑。对于当前高压下学生的身心而言, 规律的运动非常重要。学生不仅要有强健的心态, 更要摆脱软绵绵的身体。

盘点今天的收获, 自我肯定, 带着自信进入复习状态。



三、改变不合理的想法

1) 消极想法: 考试焦虑是件很恐怖的事情, 会影响考试发挥, 我一定不能有考试焦虑。

自我辩解: 考试焦虑可分为两种类型: 其一是临场考试时的过度焦虑, 这会直接影响我们的思维敏捷性和知识提取能力; 其二是具有积极效能的考前适度焦虑, 这种心理状态反而能转化为备考动力。当我们面对重要考试时, 适度的考前焦虑能够促使我们系统梳理知识体系, 通过“知己知彼”的备考策略(《孙子兵法·谋攻篇》), 对薄弱环节进行针对性强化。从教育测量学的视角来看, 当我们完成所有备考工作步入考场时, 其知识储备与应试能力已基本定型, 此时的临场发挥更多取决于心理调控能力。因此, 建立科学的焦虑管理机制, 大家在备考阶段也要善用适度焦虑提升复习效率

2) 消极想法: 离考试时间越近, 我越担心自己的能力是否胜任?

自我辩解: 这种担心往往源于自信心不足。实际上, 如果我们平时一直按照老师的要求认真学习, 并且以往的考试成绩也证明: 通过努力, 我们可以凭借自己持续努力, 也能达到应有的水平, 那么, 只要认真做好考前准备工作, 这次考试完全有可能取得理想成绩。

用高标准要求过程; 用平常心看待结果。

祝每位同学在
考试中都能发
挥出自己的最
佳水平!



心理支持资源——你并非独自面对

期末考试快到了，如果你感到持续情绪低落、焦虑难以缓解，或出现睡眠、饮食明显异常，请记得主动寻求支持。

1. 校内心理支持：

线上心理邮箱：1106396057@qq.com

QQ：1106396057、赵老师（15150834334）、谷老师（18061168651）、李老师（15852879800）

2. “陶老师” 热线与危机干预电话：025 - 96111（每天 24 小时在线）

QQ：130296111（每天下午 16：00 - 20：00）

面询预约电话：025 - 86569204（每周一至周五 8：00 - 17：00，心理咨询：每周六、周日）

3. 公益心理热线：

扬老师润心工作站热线：96111

青少年心理援助热线：12355