

应对考试焦虑

什么是考试焦虑? 大多数人在考试前自然会感到焦虑。考试前和考试期间的一些焦虑实际上会提高您考试时的发挥。但有时，肾上腺素释放过多可能会让您感到烦躁。继而产生焦虑，妨碍发挥。最好把考试焦虑保持在恰当的程度，发挥最佳水平应试。

我有考试焦虑吗? 您可能会注意到以下一些迹象：

<input type="checkbox"/> 对考试感到恐慌或感到窒息	<input type="checkbox"/> 不记得学过的东西
<input type="checkbox"/> 很难集中精力考试	<input type="checkbox"/> 担心会考砸
<input type="checkbox"/> 头脑变得“空白”	<input type="checkbox"/> 考试后突然知道答案
<input type="checkbox"/> 感到汗流浹背、心跳加速或气喘吁吁	<input type="checkbox"/> 分数远远低于平时水平

1. 平衡您的健康和幸福

保持平衡的生活方式是调理预防焦虑的一种方法。吃好、睡足、经常锻炼，妥善安排放松时间以及集中精力的时间。Dan Siegel 博士设计的“健康思维拼盘”（Heathy Mind Platter）是保持健康平衡的实用工具：

http://www.drdansiegel.com/resources/healthy_mind_platter/



Copyright © 2011 David Rock and Daniel J. Siegel, M.D. All rights reserved.
Image re-used with permission from the office of Dr Dan Seigel, 2016



2. 备考

充分的准备，每周复习、准时上课和规划学习可以减少或预防焦虑，而临时抱佛脚（恶补）和手忙脚乱会增加压力，对长期学习效果来说也是无用。

请浏览：*管理考试焦虑，澳大利亚国立大学（ANU）学习技巧与教学中心*

academicskills.anu.edu.au/sites/default/files/handout_pdfs/Managing%20exam%20anxiety.pdf

3. 了解焦虑

获取有关应对压力的知识（有助于摆脱困境，但对考试作用有限。）了解自己的身体、心理和情绪反应，做一做下列安抚练习。可以提高您的集中力、注意力和记忆力，以及在考试中的投入和发挥水平。

请浏览：<http://au.reachout.com/tough-times/somethings-not-right/stress-and-anxiety>

4. 焦虑安抚

考试期间您可以用这些技巧来帮助自己集中精神。定期镇静活动有助您熟练掌握技巧，降低整体压力水平。

- 深呼吸：首先 4 秒钟吸气，然后 5 秒或 6 秒呼气。
- 将注意力的焦点转移到房间内的一件普通物品上，直到您感觉平静下来。
- 想象一个舒适的场景。
- 试试免费的在线放松练习：

<http://www.anu.edu.au/students/health-wellbeing/mental-health/relaxation>

5. 探索您的心态：挑战固定思维

评估您的心态，增加灵活性，可以减少焦虑。根据心理学家 Carol Dweck 博士的研究，如果我们认为智力是与生俱来的才能，无需积极的努力（思维方式既定），这将扼杀学习和成长。

如果确信“勤奋努力可以提高自己的学术能力和知识”，那么，请坚定不移地去实施，这样您才更有可能提高灵活性，主动学习，取得好成绩。通过以下方式，您可以树立这种灵活或成长的心态：

- 迎接挑战；
- 努力并坚持；
- 寻求反馈；
- 从批评或错误中学习；
- 肯定自己和他人的成就。

请浏览：<http://mindsetonline.com/whatisit/about>

6. 分析您的想法

想法与焦虑水平存在直接联系。思考消极结果会增加焦虑，而平衡或客观的想法则会减少焦虑。

- 要认识到您的消极或灾难性想法。
- 质疑或平衡这些想法。

请浏览：<http://www.mindhealthconnect.org.au/cognitive-behaviour-therapy-cbt>

7. 学会接纳正常的不适感，积极成长

焦虑是一种正常的人类感受，因此学会接纳一定程度的焦虑可以增加人的适应能力。可以用下面这些想法“摆脱”焦虑：

- 情绪来来去去，就像天气有阴有晴，波浪有起有伏。和引力一样，上升之后会自然回落。
- 您可以暂时带着焦虑而不去刻意摆脱它。越是一心想杀死焦虑，反而会火上浇油。
- 您在感到焦虑的同时也可以应对现实的情形。

请浏览：培养适应力 <http://au.professionals.reachout.com/wellbeing-and-resilience>

8. 肯定成就，坚持下去

善待自己，无论成绩多么微小，都值得自我肯定。不断努力，（用言语或行动）一点一点鼓励自己。

请浏览：保持动力 <http://www.mindhealthconnect.org.au/staying-motivated>