

# 帮助青少年应对考试焦虑

焦虑是否会妨碍您的孩子在考试中发挥出最佳水平?他们是否担心考试不及格?是否有心跳加速或胃部不适等身体症状?是否抱怨自己太焦虑以至于记不得资料上的内容?

一定程度的焦虑可以帮助我们做好准备并从心理上保持警觉,从而可在实际中提升我们的表现。但过多的焦虑会影响我们的记忆力,导致犯错,从而影响我们的表现。



## 这是怎么回事?

孩子的考试焦虑可能会因以下原因而加剧:

- 感觉(或确实是)毫无准备
- 考试成绩不佳的过往记忆
- 无益的想法和忧虑
- 来自家庭的压力(真实的或想象的)
- 害怕失败
- 学习上有困难



## 您可以怎样帮助他们

**倾听。**焦虑最令人难受的事情之一就是可能随之而来的孤立感和沮丧感。为孩子提供他们分享感受和忧虑所需的空间。尽量不要介入来解决问题。相反,大部分要让孩子来说。

**共情。**通过倾听和认真对待孩子来表达同理心是帮助他们感受到被关注、被倾听的最好方法之一——并且他们也因此更有可能听取您的建议。但请记住:对他们的经历表现出同理心并不等于同意他们的行为或对事情的看法。例如,您可以说:

- “看来你心里有很多不安。”
- “你一下子要处理的事情真挺多的。”
- “我明白你为什么对明天有些担心。它对你很重要。”
- “考试可能很令你胆怯,如果你需要我,我会随时帮助。”

**不要淡化他们的担忧。**对于成年人来说,我们很容易忘记的事情之一就是在中学时期感觉什么都是大事。我们可能忍不住想要淡化他们的担忧(“这没什么大不了的。它只占成绩的10%而已!”)。但他们可能有理由感到焦虑,而您并没有意识到,例如将自己与同龄人进行比较、让他人失望或害怕被评判或害怕尴尬。

**要安慰,但也要保持现实。**提醒孩子,考试只是展示他们知道什么(而不是不知道什么)的机会。考试是教师评估学生对该主题理解程度的工具。老师希望学生们考得好!考试无法衡量孩子的所有强项和才能,也不能很好地衡量他们将来做得怎么样或会做什么。毕竟,很多人在工作中都非常成功,但中学成绩并不好。

**了解考试焦虑。**有很多关于考试焦虑以及如何应对的好资源,包括:

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (EASE 8-12学生资源,PDF版)
- [Test Anxiety](#) (由HeretoHelp提供的工作簿,也可[下载PDF版](#))
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (视频)

**找到应对策略。**每个人都有不同的方法可以帮助自己平静下来并集中注意力,因此可能需要尝试几次才能找到最适合您孩子的方法。在考试前花一些时间和孩子一起做不同的镇静练习,这样,如果他们在考试当天感到焦虑,他们就会知道如何让自己平静下来。要尝试一些镇静练习,请参阅“8-12年级家庭EASE策略”中[帮助青少年让身心平静下来](#)(第18页)。

**提醒他们态度很重要。**有些青少年甚至还没走进教室就觉得自己会不及格。请帮助孩子意识到他们的自我对话(他们在告诉自己什么)。您可以问,“关于这次考试,你会对自己怎么说?”或者“你认为情况会怎样?”列出他们的担忧和无益的自我对话可以帮助他们更客观地看待事物。要了解更多建议,请参阅“8-12年级家庭EASE策略”中[帮助青少年应对忧虑和无益的想法](#)(第10页)。

**鼓励孩子按时休息和睡眠。**虽然焦虑的学生很难腾出时间睡觉,但休息时间和睡眠对于学习和记忆来说是必不可少的。睡眠不足会影响表现并增加焦虑。为了以最佳状态工作,我们的大脑需要在一天里按时休息。到外面走一小段路,伸展一下身体,听一段有引导的冥想或音乐——甚至在去学校的路上从公共汽车或汽车的窗户向外观看——都会有所帮助。

仅仅因为你认为是这样,并不意味着它就真的是这样——即使感觉好像真的是这样。

**帮助平衡他们的日程安排。**中学时期,找到平衡可能尤其困难。帮助您的孩子弄清楚他们需要多少时间来学习。然后帮助他们在日程安排中腾出这个时间来,这可能意味着要取消一些活动。在他们的日程安排中多留一些时间可以帮助缓解压力,并减少到最后一刻临时抱佛脚的需要。在纸上制定时间表也可以帮助他们感觉更有控制力。也不要忘记在您的日程中安排休息时间,这样您就可以为孩子树立一个好榜样!

**提醒他们可获得的支持。**如果孩子可以获得考试支持或辅助(例如可延长时间或在安静的私密空间),请询问他们是否愿意使用这些支持。如果他们愿意,请讨论他们要如何或何时为自己提出这些要求。



资源

要查阅更多资源,请转到[第20页](#)或浏览[www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources)。