

# 基于共情等多种心理辅导技术

## 对小学中高段学生考试焦虑情绪的有效干预研究

董姗姗

(杭州市萧山区宁围小学 浙江杭州 311200)

**摘要:** 考试焦虑情绪作为一种情绪心理问题,在小学中高段学生心理发展中具有一定的普遍性。如果这些孩子的焦虑程度恰当并主要是针对某种特殊情境,可视为一种正常反应;如果儿童的焦虑程度过高或泛化,则易成为一种异常状态甚至病理,不仅会弱化儿童的身体健康,而且还会影响他们的智力、情感及社会性发展,最终导致焦虑障碍。笔者利用多种技术对小学中高段考试焦虑情绪进行干预和引导,设身处地去体验他们的这个内心世界,然后跳出来准确地表达对这些孩子内心体验的理解并让对方学会以提问来表达自己不同感受,用多种讨论方式来加深焦虑者去认识他所面临的困难与他自我成长之间的合理关系,使其开阔视野,学着尝试用平常心来对待考试。

**关键词:** 多种技术 中高段学生 考试焦虑 情绪干预

**中图分类号:** G622 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.37.020

### 一、研究的缘起

#### 1. “考试焦虑”就在身边,岂能视而不见

“老师,我一到考试前就很紧张,咬手指头的坏习惯变得更严重了,我也不知道该怎么办?”我仔细看了这位五年级男生小丁(化名)的手,只见十个手指头(尤其是指甲上)全被他咬的“坑坑洼洼”。这是某周三心理辅导站迎接的一位五年级学生。小丁说,每次临近单元检测时,他总是不由自主地开始咬指甲,这几次数学单元考试成绩不太理想,马上就要迎接期中考试了,他每晚都睡不好,十个手指上的指甲也都快被他啃光了。

#### 2. “考试焦虑”仅限于考试期间,考完即消失

小涵(化名)是我校小学六年级的求助者,通过班主任和家长的陈述,了解到他近两个月以来,每次遇到体育测试就手心不停地出汗,时常觉得自己有胸闷的感觉,考前一天没精神、被动且消极。在了解求助者心理问题形成原因和发展历程后,使用焦虑自评量表进行辅助诊断,经过认真、慎重的鉴别,排除精神疾病的可能。而且了解到孩子的父母曾多次带他去大医院看病,均无躯体性疾病。从严重程度来看,反应并不强烈,只局限于体能测试期间,情绪没有泛化。只要测试结束,小涵的不良症状自动消失。

以上两类现状都是笔者身边考试焦虑中最频繁的案例,亟须正视。

### 二、问卷调查

对于这两类考试焦虑现状,笔者随即在本校5-6年级中

各班就考试焦虑现状展开相应的问卷星小程序调查。本次调查,无记名,设置8道填空题、1道问答题,学生自愿参加。

笔者从问卷调查的最终数据图中得出:五年级情绪反应严重但考完就消失的占38%,情绪反应严重且反应时间较长且靠家人引导效果甚微的占22%。但从六年级的数据统计途中,笔者发现情绪反应严重时间较长且靠家人引导效果甚微的占34%,也就是说随着年级的升高,考试焦虑时间长且靠家人引导效果甚微的学生逐渐增多。

### 三、研究背景

#### 1. 考试无法回避,焦虑亟须正视

对于中高段年级的孩子而言,目前围绕学生核心素养的综合能力培养,孩子们还会经历各种挑战和考验,例如“英语书写能力竞赛”“阅读竞赛”“数学口算比赛”“科学实验动手能力比赛”“语文书写大赛”等等此类挑战。各类竞赛、挑战无法回避,在笔者看来,这些检测或多或少都会给孩子们内心世界带来“波澜”。

为何有的孩子会将“波澜”转变成动力,而有的孩子却将“波澜”转化成压力,甚至是焦虑呢?笔者认为,当下每个孩子从小的教养方式、家庭氛围、主要照顾者、教育态度、父母期望等等都是引起孩子考试焦虑情绪症状的因素之一。

#### 2. 疫情之后,考试焦虑者增多

2020年这场特殊的疫情,孩子们第一次集体接触线上学习。有的孩子逐渐适应了网课的特点,及时掌握了课后反馈,巩固了网上授课的内容;有的孩子疏于自我管理,而家

长又缺乏有效的监督，孩子授课效果明显落后于其他孩子。就我校6年级某班的同学们授课情况来看，班主任王老师曾跟笔者描述：就光数学一门学科，返校后一次检测反馈，班级共38位同学，不及格的有15位，15位中有4名女生、1名男生（这几位还是班级中平时成绩偏上的）。疫情之后，这几位同学自我感觉也明显都出现考试焦虑的症状了。例如，4名女生中，有三位考试焦虑特别明显：一位觉得自己数学肯定考不好，询问后告知笔者疫情期间根本没有好好上网课；第二位是没有认真作业打卡，即每天的数学作业并未认真完成，偶尔提交作业打卡，可见课后不巩固是导致考试一落千丈的很大原因；第三位女生自从线上学习后，逐渐爱上了玩手机，下载了微信和QQ，经常半夜了还以做作业为由跟同学聊天。一边忍不住要聊天，一边又完不成作业，长此以往，学生就会在考试中产生焦虑。另一位男生也是如此，借着学习为由，天天玩手机，一到考试就焦虑，结果自然恶性循环了。

#### 四、概念的界定

##### 1. 心理辅导技术

心理咨询技术是指咨询师或心理辅导老师为了达到预定目标所采取的一种特殊的交流方式，有时候它不仅仅是交流过程，还在一定程度上包含了共情技术、一般化技术辅助、具体化技术、鼓励技术、倾听技术、自我训练、情感反应技术等<sup>[1]</sup>。

##### 2. 考试焦虑

考试焦虑是指遇到像考试、挑战这样的情况所出现的一种情绪反应，属于正常情绪反映<sup>[2]</sup>。焦虑者会表现出感到比如不安、紧张，甚至痛苦以至于难以控制情绪，严重时会有类似植物性神经系统功能的变化或失调<sup>[3]</sup>。

#### 五、操作策略

##### 1. 正确定义、判断考试焦虑

###### (1) 考试焦虑分情况，正常范围不干预

普通人进入考场，都会紧张、担心。因为面对考试时，出现短暂的紧张、不安等都属于正常范围内的焦虑，只要情绪反应并不泛化，且不严重，都可以视为正常范围内。

本校的高老师，在这方面很有经验。每次考试前，都会温馨提醒班里的孩子们：“不要夜半挑灯”“中午小小休息一会儿”“充足的睡眠可以给大脑增添活力”或考前半小时，让学生做一做深呼吸，或让某个学生讲个笑话，以此舒缓紧张气氛。

教室多媒体也是高老师经常用到的。考试前一周，每天

中午她会放一段轻音乐，让孩子们在音乐声中做作业，既让孩子们静下心来做作业，又能让孩子们少了考前压力。例如：莫扎特的《单簧管协奏曲》、拉赫玛尼诺夫的《第二钢琴协奏曲》、马斯卡尼的《乡村骑士》、巴赫的《无伴奏大提琴组曲》、格里格的《培尔·金特》、贝多芬的《第六田园曲》、舒伯特的《未完成》、哥德堡变奏曲、平均律钢琴曲集、法国组曲、勃兰登堡协奏曲、法国组曲、凯尔特音乐等曲子都有舒缓心情的作用。

##### 2. 考试焦虑严重化，早干预效果更佳

###### (1) 外界诱惑多，需找准原因再干预

本校6年级某班班主任告诉我：她班级的一位孩子今年11岁，学习成绩一直名列前茅。进入6月，临近小升初考试，正式复习紧张的时刻，孩子却沉迷电子游戏，每天不复习也不做作业，放学后玩游戏1、2个小时，学习成绩也随之下降，从班上的第一二名退步到中游水平。家长说了孩子几句，孩子就接受不了，甚至不愿意上学。

举例：来访者：“每次要考试，我都感觉自己很烦，最近考试还心慌、出汗、脑子很乱，考试也考不好。”

心理辅导老师：老师听懂了，你比较着急现在的状态，但又有点控制不住自己，是害怕考不好吗？不知道我这样理解对不对？

来访者：我就是觉得自己肯定考不好，不愿意去想考试这件事，先玩下游戏再说，玩着玩着，时间就过去了，玩好了很累了，也不想复习了。

心理辅导老师：所以，你好像在说自己没有控制好玩游戏的时间，这影响到你的复习时间了，是这样吗？

来访者：是的。可我又控制不住自己，总是去玩手机。

心理辅导老师：哦，你是说你试着去努力过，但是效果不怎么样，是吗？

来访者：是呀。老师，你说你有什么好办法？

心理辅导老师：老师觉得你自己很想摆脱手机的束缚，还是想回到学习的正轨上。那么，接下来我们来聊一聊关于如何合理地控制时间去玩手机。（共情技术切入）

接下来，笔者给这位孩子制定了近期目标：消除不合理信念，代之以合理信念。

###### (2) 自信心不够，需落实指导才能增“信心”

班主任施老师是一位极具亲和力的老师，她牵着学生的手，那位学生当时挺腼腆的。我们一起坐下来后，孩子始终低着头，在班主任的引导下，4分钟后，她终于愿意跟我聊起她最近的状态。原来，她的好朋友小雅昨天说起这次单元

考试，她好像听到了小雅说了一句“这次，我比你考得好多了”心情很低落，觉得自己考试又没考好，连好朋友都开始取笑自己了，马上就要迎来期中考试了，她更没信心了。班主任施老师是个心思细腻的人，留心到了这个情况，于是拉着孩子就来找我。

来访者：老师，这次考试我没考好，连我的好朋友也来嘲笑我了。

心理辅导老师：老师感受到了你很苦恼。

来访者：其实这次考试我没好好复习，很多课文都没去背过，导致很多简单的填空题丢分很多，要是都写出来了，那分数肯定比现在高很多。

心理辅导老师：老师发现你已经找到原因了。

笔者借助这次谈话，告诉班主任施老师，接下来要监督孩子做好复习工作，包括在家要求家长也监督孩子复习好，如果下一次期中考试孩子能考好，孩子的自信心就能找回大半了。

(3) 父母期望、自我认知过高，需“切合实际”才有考试动力

本校5年级某班家长，一直以来都认为自己的孩子很聪明，自认为孩子在学习上没什么问题，只是觉得孩子“玩性大”。几次考试下来，孩子都会在座位上叹气“哎，我爸爸要求我每次考试都95分以上，太难了。”班主任老师还经常发现，孩子考试中会东张西望，偶尔会停下来发呆，一开始以为孩子可能是被某道难题难住了，5分钟过去了，孩子还是没有动笔，这才开始关注起他。

举例：来访者：老师，最近几次考试我都没考好，爸爸也总是责怪我，说试卷这么简单，还考不好。

心理辅导老师：老师感受到了你很苦恼。那你是否赞同爸爸的说法呢？

来访者：有几次考试是比较简单的，是我自己粗心没考好，但是上周的那次单元考挺难的，数学老师说考95分以上的只有3位同学，我平时都没有那三位同学成绩好，肯定考不到95分的啊！

心理辅导老师：哦，可以告诉老师，你考了几分吗？

来访者：我考了82分。

心理辅导老师：那你觉得这个分数考出你的真实水平了吗？

来访者：差不多吧，试卷最后有几道很难的题目，我真的做不出来。

心理辅导老师：老师理解为，你认为自己考这个分数，还是很接近你的真实水平的，是吗？

来访者：是的，差不多吧！

面谈到这里，笔者对这位学生的谈话做了相应的记录，并将情况反映给班主任，班主任也告诉笔者，孩子所说属实，孩子的学情和能力也较符合实际情况。

3. 共情技术为先，其他技术“并驾齐驱”应对考试焦虑

笔者认为，小学中高段学生考试焦虑首先得运用共情技术来干预考试焦虑，因为这个年龄段的孩子自我意识明显，如果你不能和他们“感同身受”，是很难走进他们的内心世界的<sup>[4]</sup>。他们宁可沉默，也不愿意打开心扉。另外，如果和孩子们的沟通仅仅停留在“感同身受”也是不够的，我们需要运用多种技术帮助孩子面对考试焦虑，并提供多种有效的途径去引导他们正积极地应对考试焦虑，逐渐适应考试这种普遍的检测方式。

## 六、研究反馈

笔者在校内接触到考试焦虑个案中，慢慢地整理出了一些多种技术应用的经验总结，通过进入来访者的精神世界，去理解对方的情绪反应，帮助来访者缓解考试焦虑，减轻不良情绪。来访者会慢慢减轻肩上的精神负担，并着手解决不合理认知，学会放松训练、自如地进入考场<sup>[5-6]</sup>。研究实施一年来，笔者也从来访者和来访者父母、老师中得到了很多反馈。多种技术对小学中高段年级学生的行为情感、学习心理、自我认识以及日常行为心理等进行分析教育，促进了孩子全面的发展，塑造了他们的健全人格。笔者认为，多种技术在考试焦虑上的应用，在一定程度上弥补了学校教育和家庭教育的部分空白，对考试焦虑的孩子在心灵的释放上提供了一片沃土。

## 参考文献

[1](美)施瓦茨著.家庭治疗基础——心理咨询与治疗系列[M].林丹华,译.北京:中国轻工业出版社,2005.

[2](美)艾伯斯坦.善待自己[M].邱淑铃,译.黑龙江:哈尔滨出版社,2005.

[3]毕淑敏.心灵游戏[M].北京:十月文艺出版社,2007.

[4]李子勋.心灵飞舞[M].北京:中国广播电视出版社,2006.

## 作者简介

董姗姗(1987.09—),女,汉族,籍贯:浙江省杭州市人,学历:本科,毕业于华中师范大学汉语言文学专业,现有职称:二级教师,研究方向:小学教育心理健康学科。