

期末考试来临，一学期的学习成效即将得到验证，有的同学会担心万一考不好怎么办？有的同学则觉得自己好像要复习的内容有很多，不知该从何入手，紧张、烦躁的情绪不免随之而来。那么该如何缓解焦虑，从容应对期末考试？在此，兰州市第八十三中学语文老师赵蓉蓉、兰州市七里河区火星街小学心理老师康芬英给大家传授一些小诀窍。



看清考试焦虑的原因

同学们为什么遇到考试会感到焦虑？焦虑，其实是一种常见的情绪反应。适度焦虑，可以成为孩子追求进步的内在力量，但过度焦虑，就会影响同学们的日常生活、学习及人际交往。

那么导致考试焦虑的原因有哪些？

竞争压力：同学们面临与同龄人的竞争，为获得更好的升学机会或满足家长的期望，会使得自己感到焦虑和不安。

外部环境影响：现在每位家长对教育都非常重

视，重视到考试前很多家长比孩子还紧张，父母的焦虑会传递给孩子。当感知到父母的紧张，会觉得父母情绪反应是由自己所致，他们则会更焦虑。

自我期望过高：有些同学可能担心自己无法达到设定的目标，或者担心自己的表现不如他人，这种自我期望过高也会导致考试焦虑的产生。

缺乏准备：考前缺乏充足的准备，也可能导致焦虑。考试本身就具有不确定性，再加上不确定自己是否能够有效应对，便会让同学们感到紧张、压力大。

缓解考试焦虑 需要学生和家長共同努力

考前：家长与孩子一起应对甩掉坏心情

康芬英老师认为，考试前，当孩子出现焦虑情绪，父母首先要让孩子知道，作为父母十分理解他们的感受。共情的一个功能就是帮助孩子认识到自己具体的情绪感觉。然后，鼓励孩子表达他们的感受和担忧，耐心地倾听，让他们将焦虑的感受具体化。

与此同时，家长还需提供积极的支持和鼓励，给孩子带来信心和温暖，让他们感到家人的支持和鼓励。

“共情”孩子，家长一方面要通过身体语言反映出自己有在认真倾听，如保持适当的目光接触、身体前倾等；另一方面是用简单的反馈回应孩子，如“考试让你感到很焦虑，对吗？”这样孩子才能知道自己是被理解的。

在平时，家长可以和孩子探讨他们所感受到的情绪和压力，并帮助他们意识到负面情绪对自己的影响。备考阶段，家长可以有意识地询问孩子：“你会担心考砸吗？你觉得这次考试会很难吗？”提前帮助孩子了解自己的情况，也能更容易察觉到孩子的情绪状态。

当意识到孩子的考前焦虑时，建议家长采用“认知解离”的方式帮助孩子调整。认知解离，是指将想法看作是语言和文字本身，而不是它所代表的事物。这种方法能够帮助孩子分解心中的担忧，从而减少焦虑感。举个例子，当孩子说出“害怕自己考砸了”这样的话时，我们可以引导孩子一个字、一个字地分解这个句子，让孩子逐渐发现单独看每个字并没有太大感觉，只有整个句子呈现时，才会觉得慌张、焦虑。

除了分解句子外，还可以通过给负面情绪命名的方式进行认知解离。比如，将“害怕自己考砸了”改写成“我只是产生了‘怕自己考砸了’的想法而已”，这样孩子就能更理性地看待自己的情绪和想法。在实施“认知解离”的过程中，家长可以引导孩子思考一些问题，帮助孩子找到应对焦虑的方法。比如，“如果没有这个负面情绪，我会怎么做？”“这些想法是否真正有助于自己顺利应对考试？”“最糟糕的结果是什么，有没有应对的方法？”当孩子能够尝试接纳最糟糕的结果，并想好应对措施，便能更加从容地面对考试了。

考试中：找对应试策略与焦虑说“拜拜”

当同学们在考试过程中感到焦虑，又该如何破解？

赵蓉蓉老师分析认为，心理学上，有“粉红色大象实验”。实验中，每个人被告知：“不要想象粉红色的大象。”结果却令人意外，大家纷纷表示，粉红色的大象总会出现在他们的脑海中，越告诉自己不要想“粉红色的大象”，脑海中粉红色大象的形象就越清晰。这就是我们大脑的一种状态，叫作反向强化。同样，当同学们面对即将到来的考试，脑海里产生的各种不好的念头，比如这次一定考不好，让他们感到难受、慌张。这时，我们强调“不要焦虑”，他们脑海中的焦虑感被“反向强化”，那种负面情绪就会愈加严重。

对于每一学科的考试，我们都应该有自己的考试策略和答题风格。即考试时间的规划、答题的原则、遇到问题时的心理准备与应对方法、如何调节自

己的答题方案等。计划不如变化快，我们的计划要随着试题的难易程度随时调整，目的是在有限的时间内有质有量完成每一道试题。

要随机而动，在发卷后的5分钟里，浏览一下试卷结构和试题的分布、难易程度等，初步制定本试卷的答题计划和答题顺序。先易后难，先熟后生，充分利用这5分钟作规划。只有这样才不至于把难度较大的先做而浪费了时间和精力。

同时要保持平常心，在合理计划前提下，有步骤、有方法地把试题高质量完成。在做题时，不要着急，按照读题审题、形成思路、规划答题、反思检查这四个步骤，按部就班对待每一道试题，那么你的心态也就会很快平静，思路慢慢打开，心情也就舒畅多了，也就不会患得患失了。

奔流新闻·兰州晨报记者 纪敏



“飞黄腾达”中的“飞黄”是上古神兽

成语飞黄腾达，一般比喻人的官职、地位快速上升，学业有成，事业腾飞。但“飞黄”是什么？又有什么来历？

飞黄指的是上古时期的一种神兽，又名乘黄，或者腾黄。据《山海经》记载，飞黄来自“白民国”。长相酷似狐狸，身型又像马，背上长着角，如果有人能有幸乘上这种神马，那么寿命可以增长到2000岁。传说当年黄帝就是坐着飞黄上天而去的。“飞黄腾达”最早可以写作“飞黄腾踏”，所以“腾达”即“腾

踏”，指的是马腾空奔驰的样子。

冯梦龙创作的《警世通言卷十七钝秀才一朝交泰》中云：“早晚飞黄腾达，无不争先恐后。”这句话可以理解为人们都争先恐后地想要飞黄腾达，唐宋八大家之首的韩愈，也曾在《符读书城南》诗中写道：“飞黄腾踏去，不能顾蟾蜍。”“符”是韩愈儿子的小名，这首诗表达的也是望子成龙的愿望。相传韩愈的儿子少年时十分顽劣，一看书就打瞌睡。韩愈为了训诫儿子，专门写诗，他满怀期望，勉励儿子好好

读书，因为只有这样将来才能飞黄腾达。后来韩愈在父亲韩愈的帮助下，拜入散文家樊宗师门下苦学，最后他不负众望考中进士，并且曾一度官至检校礼部户部郎中。

这个成语的背后，蕴含着对奋斗、拼搏和追求的信念。“飞黄”，不只是上古神兽，更是一种精神力量的象征，它激励着我们不断前行，勇往直前，迎接人生的高峰。

奔流新闻·兰州晨报记者 杨亮 整理