

考试焦虑：源自别人的焦虑



镇静是建立在对生活的信心基础上的,我们可以从可靠的关系中获得这种信心。——瑞士心理学家维雷娜·卡斯特

高考在即,中考在即,考试焦虑又成了时髦的话题,我讲一讲自己的故事,也讲一讲简明的关于焦虑的理论,希望能对考生和家长有些帮助。

压力是自己找的

1988年,我升初三,年级8个班中一下子退下来200多名复读生。那是一所镇中,生源全是农村的,大家都渴望考中专师范,以期望“鲤鱼跳龙门”,一步完成从农村户口到城镇户口的转变。如果考不上中专师范,就复读再考。

我们班也分了三十来名复读生,有“初四”“初五”的,还有很恐怖的“初九”的,那是一个女生,初三毕业时差几分没考上中专,

复读，“初四”还是差几分，再复读，“初五”就差了十几分还是几十分。这一次信心彻底被打垮了，于是回到初一，重新彻底地读了一次初中，没想到“初八”还是不行。再复读，就是初九了。她挺聪明，也很用功，相信初中的那些课本，她已经可以倒背如流了吧。

这 200 多名复读生，一下子给我们那些应届生带来了巨大压力。但至少有一个人没有感受到这种压力，那就是我。

初二毕业考试，我考了全年级第 55 名，这次考试只有应届生，没复读生。非常具有戏剧性的是，初三的第一次期中考试，我仍然考了全年级第 55 名，但前面 54 名，清一色是复读生。换句话说，我已经是应届生第一名了。

这个结果令我很吃惊，我考虑了很久，最后自己得出一个结论：我的应试水平并没有明显上升，之所以成了应届生第一名，是因为排在我前面的那 54 名应届生，都被涌来的复读生给吓坏了。

想明白了这一点，我觉得自己是找到了一个真理，于是信心大增。后来，每次重大考试我仍然是应届生第一名，而总排名也能前进 10 名左右。到中考，我还是应届生第一名，而总排名已是全年级前 5 名了。

这个故事，让我明白了一点：压力是自己找的，考试焦虑是自己把自己吓坏的。

“心理调整能力强”从何而来

现在学了心理学，回过头来再看这段经历，忍不住要感谢我的老爸老妈。因为，我现在懂得，“考试焦虑是自己找的”，这句话其实可

以翻译成“考试焦虑是‘内在的父母’或现实的父母找的”。也就是说，以前强过我的那 54 名同学，他们在自己的家中，承担着来自父母或其他亲人所给的额外压力。这样一来，他们的身上就肩负着多个人的压力，一遇到重大考试，不焦虑才怪。

我为什么不焦虑呢？这和我的老爸老妈，尤其是老妈的态度关系极大。从小学开始，我老爸从不过问我的学习成绩，一般都是老妈稍微过问一下。

当然，我小学时成绩一直都不错，总能排班里前 5 名，他们不用太担忧。但一次升学考试，我考了全班第 14 名，这可是完全出乎我的意料，我不敢把成绩单给老妈看，把它一直藏到了开学那一天。我战战兢兢地把它递给老妈，说：“老师要你在上面签字。”我妈拿到手一看，有些惊讶，问我：“怎么考这么差？”

“放心，我下次一定能考好！”我宣誓说。我有这个信心，因为这次的第 14 名在我看来全是马虎所导致的。

结果，老妈一句话没说，就在这个成绩单上签了名。我也没有令她失望，接下来的考试，我又回到了前 5 名。

更能说明问题的是初一。小学升初中，我在那所镇中八个班中列第一名。但是，初年的第一次期中考试，我居然考了全班第 33 名，总分现在都记得，是 444.5 分。

这么大的成绩落差，放到其他家庭，估计就很难交代了。但在我们家，也只有一次很轻松的对话。和小学那次一样，妈妈问我，怎么这么差。我保证说，下次一定考好。结果她又是没多说一句话，而我

下次果真在班里又名列前茅。从此以后，老妈对我信心十足，再没问过我的成绩。记忆中，她后来只有一次再为我担忧，那是高考后，我报了北京大学，老妈问我，是不是胆子太大了，要是考不上怎么办。

回想起来，父母几乎没给我任何压力，他们从不会说，我们家这么穷，你有出息，以后全家人的希望，都放在你身上了。他们也从不会说，不要骄傲，名列前茅还不够，你应该考第一，90分不够，你应该冲着100分去……因为他们的这种态度，我几乎从未体验过，考试焦虑是怎么一回事。遇到重大的考试，我也从未发挥失常过。

同时，我也决不会放松，因作为一个学生，很自然地会渴望考个好成绩，就算家人和老师不督促，自己也会争强好胜。所以，我一遇到重大考试，也会处于适度兴奋状态。

并且，一到重大考试，我总是睡得更香，吃得更多，头脑更清醒。和我一起吃饭的同学，经常买了好菜吃不下去，只好让我消灭。他们很羡慕我，问我是怎么调整的，而我一直自诩说，我心理调整能力强。

考试焦虑常来自于亲人额外的压力

这只是表面上的答案，真正的答案直到学了心理学后才发现，那就是：除了应对考试的正常压力外，我没有额外的压力，所以在考试中就不会有过多的焦虑。

其实，所谓的考试焦虑，就是我们身体的紧张程度超出了应对考试所需要的正常紧张水平。之所以会造成这个结果，一般而言，是那些有严重考试焦虑的学生所承受的，不仅有自己的压力，还有父母及其他家人所给的压力。

譬如，我的很多初中同学的父母常对他们说，我们家的未来就指望你了。常听到这样的话，他没有考试焦虑才怪。

再如，在百度“高考吧”上我见过一个极端的例子，去年一个女孩高考分数超出该省重点线 30 多分，但她爸爸居然诅咒她“去死吧”，因为她没考上他所希望的北大和清华。可以想象，这个女孩在高考时能心无旁骛地一心解题才怪。父亲给了她这么严厉的要求——必须考上北大和清华，那么她势必会在考试时脑子里常出现严重的担忧：“要是我考不上北大清华怎么办？”

一个正常的孩子，和一个正常的大人一样，有竞争心理，会争强好胜。当他们面对考试时，就和大人面对重大考验时，身体一样会出现适度的紧张状态。这种适度的紧张状态，会给当事人适度的压力，从而激活他的神经系统，令他保持一个良好的兴奋程度，可以更好地应对挑战。

但是，大人们常常会忽略这一点。父母或老师很容易认为，孩子贪玩，不给压力就不知道好好学习，所以他们会有意给孩子巨大的压力，试图以此逼他们更努力地学习。

这是一个最常见的误解，首先是没有尊重孩子的争强好胜的天然心态，其次很容易造成一个恶果：平时过于努力的孩子，到了考试时容易有过高的焦虑，所以难以发挥自己的正常水平。

所以说，想要孩子不出现太强的考试焦虑，那么最好的办法是，父母少给孩子压力。作为考生，也当意识到，自己那些强烈的焦虑，并非源于自身，而是你心中那个苛刻的“内在的父母”在向你传递本

不属于你的压力。

孩子和父母可以做些什么

不幸的是，我们社会，父母习惯给孩子巨大的压力，于是，有较强的考试焦虑的孩子不在少数。那么，该怎么面对这种焦虑。

第一，希望我的故事能帮助你认识到，考试焦虑是“自己在吓自己”，你心中的巨大压力，不是应试教育所致，而是你自己找的。

第二，作为考生，如果感受到来自家人的巨大压力，不妨鼓足勇气告诉父母，请少给压力，你们这样做，不是帮我，是在害我。把来自父母的巨大压力还给他们，这一点很重要。

第三，作为父母，如果一直在给孩子巨大的压力，并且孩子显然出现了考试焦虑，那么可以向孩子道歉，说：“对不起，我们以前给了你太大的压力，我们错了。”

接下来还可以说一句：“无论你怎么样，无论你考好还是考不好，无论你优秀还是不优秀，你都是我们最爱的孩子，我们会一如既往地爱你。我们不是因为你优秀才爱你，我们爱你，因为你是我们最亲的亲人。”

这一点很重要，有些父母表面上似乎不给孩子施加压力，但他们习惯对孩子说：“你永远是最棒的。”这其实还是在要求孩子做最棒的，但“最棒的”永远只属于极少数，那么很不幸你的孩子总有最大的概率属于大多数非最棒的之列。这也就是说，你有极大的概率，让孩子出现不当的考试焦虑。结果，你本来渴望孩子最棒，却让孩子陷入过分焦虑状态，令他连自己本来能达到的水平都达不到了。

瑞士心理学家维雷娜·卡斯特说，重要的焦虑多源自关系。那么，所谓的考试焦虑，其实主要是孩子对他们与父母的关系的焦虑，他们不是在担心考试，他们担心的是得不到父母的认可。如果父母给他们提供一个稳如磐石的关系，对孩子说，无论你怎么样，我们都一如既往地爱你认可你，那么孩子的焦虑就会得到很大程度的缓解。

譬如我自己，小学那次考第 14 名，已经引起了极大的焦虑，所以我把成绩单藏了一个暑假，直到开学那一天才不得已拿出来给老妈看。假若她这时斥责我，给我树目标，那么我的焦虑状态会继续上升，并且会一直持续下去，那么下次考试就一定要有考试焦虑。但我妈妈没这么做，她没给我一顶点压力，相反让我松了一大口气。我发现，妈妈没有因为我成绩下降而不再爱我，那她以前爱我，也不是因为我成绩好而爱我，她是无条件地爱我这个人，而不是爱附带在我身上的所谓优秀。这种可靠的爱，才是我的“心理调解能力”的根本所在。

维雷娜·卡斯特称，最强烈的焦虑来自最高价值被否认。那么，最高价值是什么呢？就是爱与被爱。如果父母让孩子认为，他成绩不好，就再也不配得到父母的爱，也没有资格去爱父母，那么孩子一定会陷入极大的焦虑中。譬如那个被爸爸诅咒去死的女孩，她也不想活了，她已有了强烈的自杀冲动。

形成自己的掌控感

第四，形成自己的掌控感。我们之所以焦虑，是因为感到对将来即将到来的考验不能把握，不能掌控。考试如此，其他事情也如此，

任何我们感到不能掌控的考验，都会令我们感到焦虑。

这一点是每个考生都要面对的事情。那么，有几个重要的方法，可以提高你对考试的掌控感。

首先，认真研究考试办法。这一点对知识水平比较高的考生非常重要。初三和高三主要是重复学习，但随着重复学习的次数增加，我们对知识的兴奋度会逐渐下降。最后时刻，再去重复学习，对于很多学生已经意义不大，远不如多花些力气，来思考考试。很多老师也会讲解考试的办法。但是，老师给你的办法，不能很好地提高你对考试的掌控感，你要找到自己的一套明确的考试办法，才能最有效地提高你的掌控感。有了这种掌控感，你不会再觉得，在如此关键性的考试面前，你是一只被检验、被考察甚至被宰割的绵羊。

其次，试着从考官的角度思考问题。考官，是掌控考试的；考生，是被考试考验的。如果你只把自己当成一个考生，你难免会惶惶不安，因为你觉得自己完全是个被摆布者。如果从考官的角度去看考试，你就成了一名主动的参与者。具体的做法就是，面对那些知识点，你想像你是一名考官，并考虑，你该用什么形式来考这个知识点。高考前两个半月，我用这个办法梳理了一下所有课程，最后起到了匪夷所思的效果，令我在短短两个半月，从全班第 19 名升到了全班第一名。当然，这有一个前提——考试范围内的知识点，我基本已完全掌握。

再次，适当思考一下考试后的事。如觉得未来不可预测，我们必会焦虑。那么，对未来做好预测，这种焦虑就会锐减。这时要明白一点：高考是很重要，但高考只是人生的一个重要瞬间，所谓胜败也只

是这一瞬间的胜败，它的确会带给我们很多，但它远不能决定我们一生的成败。此外，在这一点上，父母要做的事情很重要，如果父母对孩子说，考不好就别回来见我们，那么这个未来就太不可测了，孩子一定会极其焦虑。如父母对孩子保证，无论怎样，我们都会爱你，会一如既往支持你，那么孩子的未来就不是那么不可测，他也就不会那么焦虑了。

最后，还可以学一些简单的放松技巧，这些技巧很容易在网上搜索到，我就不在这里详细说了。你可以自己挑一个觉得适合自己的，然后练习一下，在关键的时候用一用，或许也会起到意想不到的效果。

来源：武志红新浪博客