

坚定信心 创造奇迹

——复学后高三考前焦虑辅导

湖州市第二中学 陈丽萍

一、设计理念

(一) 理论基础

1、**应激**——指的是当一个生命体所面对的事件（比如此次的疫情）打破了自己的平衡和承受能力，或超越了自己的应对能力时，所产生的一种应对这个事件的反应模式。心理应激的产生可以提高人的警觉水平，应付各种环境变化的挑战。但长时间的应激状态则会损害人的身心健康。疫情持续存在的压力会让我们在情绪、生理、思维和行为上都出现变化，而这些变化通常是“应激”的表现。

2、**焦虑**——是一种不良情绪状态，不仅影响人的身体健康，还会影响认知加工和记忆。郑日昌教授认为：**考试焦虑**是在一定的应试情境激发下，受个体评价能力、人格特征及其身心因素所制约，以担忧为进步特征，以防御或逃避为行为方式，通过不同的情绪反应所表现出来的一种心理状态。考试焦虑产生时，会伴随一系列的生理反应和心理反应，例如，生理上出现肌肉紧张、心跳加快、手足发凉等反应；心理上产生苦恼、烦躁、无助、担忧等情绪反应，严重影响考试情绪和考试成绩。适度控制考试焦虑，是提高学业成绩的有效途径之一。

3、**合理情绪疗法**：该疗法 20 世纪 50 年代由艾利斯创立，旨在通过纯理性分析和逻辑思辨来改变求助者的非理性观念，以帮助他们解决情绪和行为上的问题。基本理论主要是 ABC 理论，A 是指诱发性事件；B 指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念；C 指个体的情绪反应及行为结果。A 只是 C 的间接原因，而 B 才是引起 C 的直接原因。

4、**维纳成败归因理论**：维纳认为个体对行为成败原因的分析可归纳为六个因素，能力、努力、工作难度、运气、身心状况、其他（如别人帮助或评分不公等）。维纳按各因素性质，分别将其纳入以下三个向度之内：来源、稳定性和控制性，六因素中只有努力是唯一可控的。

5、**耶克斯—多德森定律**：耶克斯与多德森的心理学研究表明，动机强度和工作效率之间的关系呈倒 U 形曲线，中等强度的动机最有利于任务的完成。

6、**焦点解决短期治疗技术 (Solution-Focused Brief Therapy, SFBT)**：是

指以寻找解决问题的方法为核心的短程心理治疗技术，兴起于 20 世纪 80 年代。SFBT 认为每个人都有力量、智慧及经验去改变自己。其基本理念是坚持优势视角，不断发掘来访者的正面能量，帮助来访者思考此时此地应该如何做才可以解决问题，而不是纠缠于问题本身和问题成因。其核心概念是“目标、例外、小步、进步”。基本步骤为：描述问题、建立咨询目标、挖掘资源、寻找例外、开始小的改变、产生大的进步。

（二）主题理解

在影响学业成绩的各种情绪因素中，考试焦虑具有特别重要的意义，是学生因应考引起的不适反应的核心症状。突如其来的疫情、超长假期、宽松的居家线上学习打乱了学习和作息规律，复学之后，突然的紧张节奏会造成部分同学心理上 and 身体上的不适应；高三的同学面临升学考试的压力（包括高考延期带来的心态波动），加上平时就存在的来自于自身的、同学的、家长的、亲友的和社会的等多方面的压力，出现了不同程度的焦虑情绪，少数同学甚至会出现严重的情绪问题，表现为注意力不集中，记忆力下降，有的内疚自责、有的害怕、恐慌、烦躁、愤怒、抱怨；还有的沉溺于电子产品，饮食不规律……。面对如此重大的疫情，发生在同学们学习生活中的这些异常表现都是正常的，是一个正常人面对非正常事件的正常反应。重返课堂之后，加强学生心理健康教育，实现学生的心理“复位”，帮助他们积极调整心态，尽快适应和回归正常学习生活，特别是面向高三学子开展针对性的考前心理辅导，是摆在所有老师和家长面前的一件大事。

（三）学情分析

今年的高三学子面临高考和疫情影响带来的双重压力。而处在青春期的高中生，自我意识迅速增强，“成就感”强烈，渴望成功，害怕失败；但自我调控能力较弱，尚未形成有效解决问题的行为模式，心理层面上存在一定的不合理信念（如：认为“努力了一定有收获”或是“高考马上就到了，我还什么都不会，我完蛋了！”等），容易发生情绪困扰，不仅影响身心健康，也会影响学业成绩。复学之后的学生状态主要有三种：（1）紧张焦虑型，感到压力非常大，经常觉得很累，自己也觉得平时学习挺用功，可一想到即将到来的高考时，心里越来越紧张、担心。（2）茫然无措型，复习功课到一定程度后，尤其是复习一两遍后，产生一种莫名的厌倦情绪，不想再看复习资料了，总之，又焦虑，又看不进书。（3）放

任自流型，学业成绩一直不理想，临近高考更是对升学失去信心，对自己的未来感觉到迷茫，越是临近高考，往往越是散漫，“破罐子破摔”。

二、辅导目标

(一) **具体目标:** 树立信心，缓解烦恼、焦虑、抑郁情绪，转变观念，改善认知，减少非理性的情绪反应，提升自我效能感，能够正常学习备考、愉快生活。

(二) **长远目标:** 增强自我认识，完善个性，习得自我成长技巧，学会自我心理调整，增强情绪控制和社会适应能力，提高心理健康水平，充分实现潜能，达到人格完善，积极乐观地面对今后生活中遇到的困境。

三、辅导对象

高三学生

四、活动准备

PPT、放松音乐《海的声音》、冥想指导语、计时器、符合活动人数的 A4 白纸和彩色水笔、学生按团体活动室的可移动桌椅自动分组。

五、辅导过程

环节一、活动导入：掌声响起来（活动时间：8 分钟）

教师：欢迎大家走进陈老师的心理课堂！庚子新年，因为来势汹汹的新冠肺炎，我们经历了史上最长寒假，历经了独特的“网课学习”，遭遇了高考延期，4 月 13 号，高三同学终于迎来了来之不易的复学，被疫情打乱的学习和生活节奏正在慢慢恢复，走进熟悉又有点陌生的校园，同学们难免有点不知所措，特别是想到不久之后的高考，很多同学都出现了不同程度的焦虑。其实，我们的各种表现都是人在面对异常事件时的正常反应。拥有一张安静的书桌，于我们而言，是一份欢喜和幸运。今天，陈老师想跟大家聊聊“焦虑”，揭开它的神秘面纱，希望能够帮助大家调整心态，改进学习策略，积极迎接高考，书写人生辉煌。

我们的第一个活动是——掌声响起来！请各位同学在桌上的笔筒里拿一只喜欢的彩色水笔和一张纸准备好，跟着我的指令一起进行。

现在让我们想象一下，此刻你正在观看你最喜欢的偶像的演唱会，你无比激动，拼命地鼓掌。请预计一下，假如你用最快的速度鼓掌，一分钟，你能鼓多少下？请把第一个进入你脑海的数字写在纸的左上角，写完之后，把纸反扣在桌上。现在，请大家伸出双手，四指并拢同时拇指分开，虎口对虎口放在自己的胸前，

用整个手臂的力量带动双手全力以赴，大家可以试着鼓几次掌，热一下身。等会我喊“开始”时，活动就正式开始，我用计时器计时，当我喊“停”，大家就马上停下来。鼓掌时双手的距离不必过大，大约 3-5 厘米就可以了。开始！

学生开始活动。

教师：现在大家都有一个数字，这就是你自己鼓掌 1 分钟的数字，将数字写在纸中央。同学们，我们现在得到了两个数字，一个是你在鼓掌之前预计的数字，一个是你实际的鼓掌次数。大家对这两个数字有怎样的看法？

学生 A：本来我以为一分钟最多就能鼓掌 100 次，最后我鼓掌的次数是 230 次，超乎我想象！

学生 B：我觉得我能鼓掌 200 次左右吧，最后鼓掌的次数是 408。这数字太让我振奋了，原来我能做到的事情比我想象的要多。

教师：吉尼斯世界纪录鼓掌次数保持者一分钟能鼓掌 717 次。相信大家都被这个数字震惊了！我们每个人身上都蕴藏着无限的潜能，等待着我们去发掘。我建议我们再来一次，既是挑战自我，也是送给自己和同学的礼物，好吗？

学生再次活动，每个人的结果都超过了之前的数字，大家热情高涨，课堂气氛更加活跃。

设计意图：这是一个非常有实用意义和教育意义的热身活动。鼓掌时我们的腹肌运动有利于我们产生愉快的感觉，保持良好的情绪状态，掌声送给自己可以帮助我们建立自信，送给别人有助于我们形成良好的人际关系。在未经实验的情况下，多数学生会低估自己所能达到的次数，当实验之后会产生惊人的效果，借以激发学生自信心。1 分钟连续鼓掌看似很简单，试验表明实际很多学生到了一定程度都无法坚持，可以进行耐力训练，教育学生坚持不懈。

环节二、团体合作讨论：克服焦虑之我见！（活动时间：20 分钟）

案例 1：婷婷，某重点中学高三学生，高一入校时成绩班级第 8，现在处于班级 38。婷婷每晚都要到凌晨四点多才能入睡，只睡两个小时就要起床。父亲安慰她，让她不要多想，睡不着可以多看看书，但是越背越清醒，更加难以入睡。为了睡着，她每晚都要折腾四五个小时，尝试过听音乐、背书、吃泰诺、与人聊天等，均无效果。

案例 2: 小白，这次模拟考，英语考得不好。考试过程中经常冒出“我一定能考好”等念头，好些考点都不是我熟悉和擅长的，注意力很难集中在试卷上，老是胡思乱想。自己考前很努力很用功，同桌课上关注度没我高、课后没复习，完全裸考，分数却比我高 20 分。认真与不认真，复习与不复习，反倒是没有付出努力的那个成功了，为什么我努力了，却没有好成绩？

学生分组讨论后再全班交流。

学生 A: 我开始以为只有自己一个人这么焦虑，现在知道了，原来很多同学都跟我有类似的烦恼，看来是我把问题想的太严重了，我现在轻松多了，我有信心调整心态，我一定会成功的！（**合理化技术的实践，积极的自我暗示。**）

学生 B: 没有压力是不行的，现在时间宝贵，压力可以转化成动力，让我们抓紧时间提高效率、让我们落实学习计划、总结适合自己的学习方法，当然，压力太大也不行，吃不消的时候可以听听音乐、或者运动一下、到公园看看风景、找个好朋友吐槽一通，都可以帮助我们放松。（**学会选择适合自己的宣泄方式。**）

学生 C: 现在高三党中焦虑过度的同学还是有的，如果自己解决不了，可以找专业人士咨询，高考重要，身心健康也很重要，身心出了问题，生活质量打折扣，幸福指数直线下降。（**调整认知，转变观念。**）

学生 D: 胜败乃兵家常事，知己知彼百战不殆，要清楚自己的实力，如果实力追不上野心，不纠结才怪呢！结果重要，过程也不能小看，全力以赴就好了！不仅要跟别人比，也要跟自己比，努力不一定有回报，不努力一定没有回报！（**学习目标要符合自身实力，做好迎接挫折的心理准备。**）

.....

教师总结分析（结合 PPT 呈现）：

（一）**耶克斯—多德森定律**：耶克斯与多德森的心理研究表明，动机强度和工作效率之间的关系呈倒 U 形曲线，中等强度的动机最有利于任务的完成。高考是人生旅途上一个重大关口，今年加上新冠肺炎疫情的影响，超长假期、高考延期，大家出现焦虑烦躁情绪是很正常的，大多数同学都能通过自己的努力达成有效的调节，如果焦虑过度，影响了学习，甚至出现各种生理层面的表现，就必须引起重视，寻找解决之道。

（二）**合理情绪疗法**：ABC 理论，A 是指诱发性事件；B 指个体在遇到诱发

事件之后相应而生的信念；C指个体的情绪反应及行为结果。A只是C的间接原因，而B才是引起C的直接原因。今年的高三同学所面临的外部形势都是一样的，之所以不同的同学表现出了不同的应对模式，主要是因为大家在认知和观念层面的差异，正所谓“思想是行动的先导”，案例中的小白同学过于在乎考试结果，加上“努力了就要有回报”的不合理信念，造成考试失利，深陷负面情绪不能自拔，这种情况下我们需要审视自己的信念，及时进行改善，进而调整行为，才能百尺竿头更进一步。

（三）维纳成败归因理论的六个个体行为成败因素，能力、努力、工作难度、运气、身心状况、其他（如别人帮助或评分不公等）中，从来源、稳定性和控制性三个向度看：只有努力是唯一可控的。我们无法左右疫情走势，无法控制考试和难度，但是可以决定自己努力的程度和方向。

（四）焦点解决短期治疗技术（SFBT）：——坚持优势视角，通过同伴的交流和老师的引导帮助同学发掘自身的正能量，树立每个人都有力量、智慧及经验去改变自己的信念，寻找自身学习经历中的有效体验，唤醒并坚持有意强化，开始小的改变、产生大的进步。

（五）教师自我暴露：我高中时，擅长数学，英语是薄弱学科。每天花很多时间钻研数学难题，一到考试就觉得自己花了那么多时间肯定能考好，结果由于动机太强，每次大考都比预估差很多。我不喜欢英语，所以看得少，动机过弱，也考得一般。反倒是语文，我保证基本的背、练、读，花的时间适中，每次考试没有压力，想着尽力就好，结果每次成绩出来都超长发挥。

PPT展示：专心致志才能学出真水平——

“瓦伦达心态”：不为赛事以外杂念所动

瓦伦达是美国一个著名的高空走钢索的表演者，他在一次重大的表演中，不幸失足身亡。他的妻子事后说，我知道这一次一定要出事，因为他上场前总是不停地说，这次太重要了，不能失败；而以前每次成功的表演，他总想着走钢丝这件事本身，而不去管这件事可能带来的一切。后来，人们就把专注于事情本身、不患得患失的心态，叫做“瓦伦达心态”。

教师：同学们的讨论和发言特别给力！只要我们相信自己，愿意坚持、愿意专注地投入，我们就有机会超越不可能，创造属于我们自己的奇迹。

设计意图：典型案例能够引发学生的共鸣，第三者的设问方式能够让学生放下戒备畅所欲言，依据投射理论，学生对案例的看法本质上就是他们对自身情况的分析，助人自助，学生帮助案例主人公的过程也是一段自我疗愈的心路历程。

环节三：冥想放松（时间 15 分钟）

播放放松音乐《海的声音》，教师发布指令如下：

选择一个舒适的姿势，双手放在膝盖上，打开朝上，闭上眼睛，调整呼吸。跟随老师的指导语进行，尝试进行深呼吸，专注感受自己身体的感觉，以达到平静心绪的目的。

现在请你坐好，轻轻地闭上眼睛，随着这优美的音乐，让心情慢慢平复，让你的身体慢慢放松下来……放松……现在你已经完全放松了，你内心平静自然，心无杂念。此时此刻，你的心灵慢慢升起，离开你的躯体，来到一片风景优美的海滩。海浪有节奏地轻轻拍打着沙滩，柔和的海风迎面抚来，几只海鸟在不远处的海面上盘旋。你席地而坐，慢慢地躺在柔软的沙滩上，你闭上眼睛，享受着美妙的时刻。你深深地吸了一口气，略带海洋香味、清新的空气一直渗入你的心里，渗入你身上的每一个细胞，你整个身心都慢慢地、慢慢地融入美丽的大自然之中……湛蓝的天空中飘着几朵白云，轻盈地如棉絮般，你感觉你坐在了一片白云上，随着它慢慢漂移。你感到绵软而踏实、自由自在、无拘无束，你的内心充满了宁静祥和，一种舒适平安的感觉慢慢聚集到你的心里，你感觉到自己的身心非常安逸，非常放松，非常舒适，非常平安。请你慢慢体验一下这种放松后愉悦的感觉……现在，你的心灵随着白云渐渐地漂移到你的躯体，慢慢与你的身体合二为一，你觉得浑身充满了力量，心情特别愉快，你的头脑开始渐渐清醒，思维越来越敏捷，反应也越来越灵活，眼睛也非常有神气，你特别想下来走走，散散步，听听音乐。准备好了吗？好，请你慢慢地睁开眼睛，你觉得头脑清醒，思维敏捷，浑身充满了力量，你想马上起来出去散散步。

冥想结束。PPT 补充展示：

七个缓解紧张，消除焦虑的情绪调节方法：

1、**自我鼓励法。**用某些哲理或某些名言安慰自己，鼓励自己同痛苦、逆境作斗争。自娱自乐，会使你的情绪好转。

2、语言调节法。朗诵滑稽、幽默的诗句，可以消除悲伤。用“制怒”、“忍”、“冷静”等自我提醒、自我命令、自我暗示，调节自己的情绪。

3、环境制约法。感觉在室内压抑烦闷的时候，到外边走一走，能起调节作用。心情不快时，到操场上，草地上，娱乐场上做做游戏，打打球，跑跑步，都会消愁解闷。还可以观看喜剧小品、滑稽电影等。

4、注意力转移法。把注意力从消极方面转到积极、有意义的方面来，心情自然会豁然开朗。例如，当你遇到苦恼时，可以将它抛到脑后或转个角度，寻找光明的一面，则会很快消除苦恼。

5、能量发泄法。对不良情绪可以通过适当的途径排遣和发泄。消极情绪不能适当地疏泄，容易影响身心健康。所以，该哭时应该大哭一场；心烦时找知心朋友倾诉；不满时发发牢骚，愤怒时适当地出气；情绪低落时可以唱唱欢快的歌。

6、呼吸调节法。采取腹式呼吸，即用一种以腹部作呼吸器官的方法。

首先，找一个合适的位置站好或坐好，身体自然放松；

其次，慢慢地吸气，吸气的过程中感到腹部慢慢地鼓起，到最大的限度的时候开始呼气；呼气的时候感觉到气流经过鼻腔呼出，直到感觉前后腹部贴到一起为止；

第三，在腹式呼吸的同时，把头向前和向后最大限度地低垂和上扬，扬的过程中进行腹式吸气，低的过程中进行腹式呼气。

7、音乐调节法。借助于情绪色彩鲜明的音乐来控制情绪状态。如果感到有异常的情绪表现，比如过分紧张，焦虑，此时听一段自己喜欢的音乐，往往能使情绪稳定下来。

设计意图：现代医学表明，音乐能调整神经系统的机能，解除肌肉紧张，消除疲劳，改善注意力，增强记忆力，消除抑郁、焦虑、紧张等不良情绪。德国著名哲学家康德说：“音乐是高尚、机智的娱乐，这种娱乐使人的精神帮助了人体，能够成为肉体的医疗者。”让学生在放松音乐的陪伴下跟随老师的指令放松，有助于他们激发潜能，精力充沛地备考。在运用音乐调节法时，应该因人、因时、因地、因心情的不同而选择不同的音乐。适宜的音乐，才可能取得很好的效果。

环节四、小结（时间 3 分钟）

“学最好的别人，做最好的自己。”说正向的话，做正向的事，今天，我们安心学习、静心备考，是无数的人们用心、用情甚至用生命撑起来的，他日，期待你腹有诗书、身有长处，以己之力，做一个顶天立地的社会人。

师生一起朗读：

我是自然界最伟大的奇迹，

自从上帝创造了天地万物以来，

没有人和我一样，

我的头脑、心灵、眼睛、耳朵、双手、头发、嘴唇都是与众不同的。

我是自然界最伟大的奇迹，

我会成功，因为我举世无双，

我是自然界最伟大的奇迹！

——《羊皮卷》第四卷

土耳其有句古老的谚语：每个人的心中都隐伏着一头雄狮。每一个备战高考的你，都是自带能量小宇宙的，让自己有效学习，专心备考，坚定信心，坚持不懈，2020 年高考开启时，就是我们创造奇迹，圆梦摘星之日。

谢谢大家！



活动感悟：

社会心理学关于群体的研究表明：团体活动和讨论可以满足各个成员的心理需求，包括获得归属感与安全感，满足自我确认的需求，增强自信心和力量感等。所以，本次团体活动旨在引导学生积极参与，在团体的实践中去感受去体验，潜移默化地为自己赋能，完成升华，遇见更好的自己！

使用合理情绪疗法让学生明白不合理信念的存在导致了不良情绪和行为反

应的发生，引导学生澄清不合理信念——努力了一定有好成绩，对自己的现状有清醒的认识，逐步把失衡的心理状态调整过来。然后通过阐述维纳成败归因理论，分析影响考试成绩的因素，让他们明白努力并不是成功的唯一条件。最后阐述耶克斯—多德森定律和自我暴露让学生明白适度动机最有利于任务的完成和达到最高效率。

焦点解决短期治疗是一种在来访者自身所拥有的资源以及积极性的基础上创立信念，以优势为基础的干预方法。课堂上通过老师的正确引导，促动学生思考对自身有效的解决方法及其来源，从而跳出问题，减少挫折感，提升效能感，对高三学生达到标本兼治的效果。

大部分班主任或者家长遇到此类问题时，第一反应是帮助学生寻找考试失败的原因，这样可能导致学生越来越迷茫，看不清自己真正的问题所在，甚至加重负性情绪。面对学习动机过强的学生，要首先分析他们存在的不合理信念，才能帮助他们对自己的现状形成客观清楚的认知，这才是解决问题的根本所在。改变了认知模式，才有可能让他们过强的学习动机回归理性和适度范围。学习动机过弱或过强都不利于学生的学习，需要家校联动，形成教育合力，正确、多维度地评价学生。作为学生本人，也要合理看待身边事物，保持适度的学习动机。此外，很多老师习惯给学生灌输“努力了一定有好成绩”的想法，这种想法本身就是一种不合理信念，学生具有向师性，亲其师信其道，作为教师，需要注意自己的言行，防止不当的言行多学生造成潜移默化的影响，危害甚远。愿多方共同努力，让学生快乐学习，享受学习！