**心理健康**

**主题2 《卸下考试包袱，轻松迎考——考试焦虑应对指南》**

适用年级：初中全年级

课时：45分钟

**教学内容大纲**

**一、定义与表现**

用通俗语言解释考试焦虑，结合生理（心跳加速、失眠）、情绪（烦躁、恐惧）、行为（拖延复习、逃避考试）三方面表现举例。

**二、辩证看待焦虑**

通过“耶克斯多德森定律”图示，说明适度焦虑能提升效率，过度焦虑则影响发挥，帮助学生接纳正常情绪。

**三、考试焦虑的成因分析**

1.“导致考试焦虑的原因”，总结分享后提炼关键词（如自我期望过高、父母压力、知识准备不足等）。

2.案例分析：呈现典型案例（如 “小A因家长要求必须考班级前三而崩溃”），引导学生分析深层原因，强化理解。

**四、应对考试焦虑的实用技巧**

1.放松训练：

现场带领练习 478呼吸法 或 渐进式肌肉放松，让学生直观感受身心放松。

2.认知重构：

通过 “不合理信念辩驳” 练习，帮助学生将 “考不好就完了” 转化为 “尽力就好，总结经验更重要”。

3.行动策略：

分享备考技巧（如制定复习计划、错题整理）、考场应急方法（如暂时放下难题、自我暗示）。