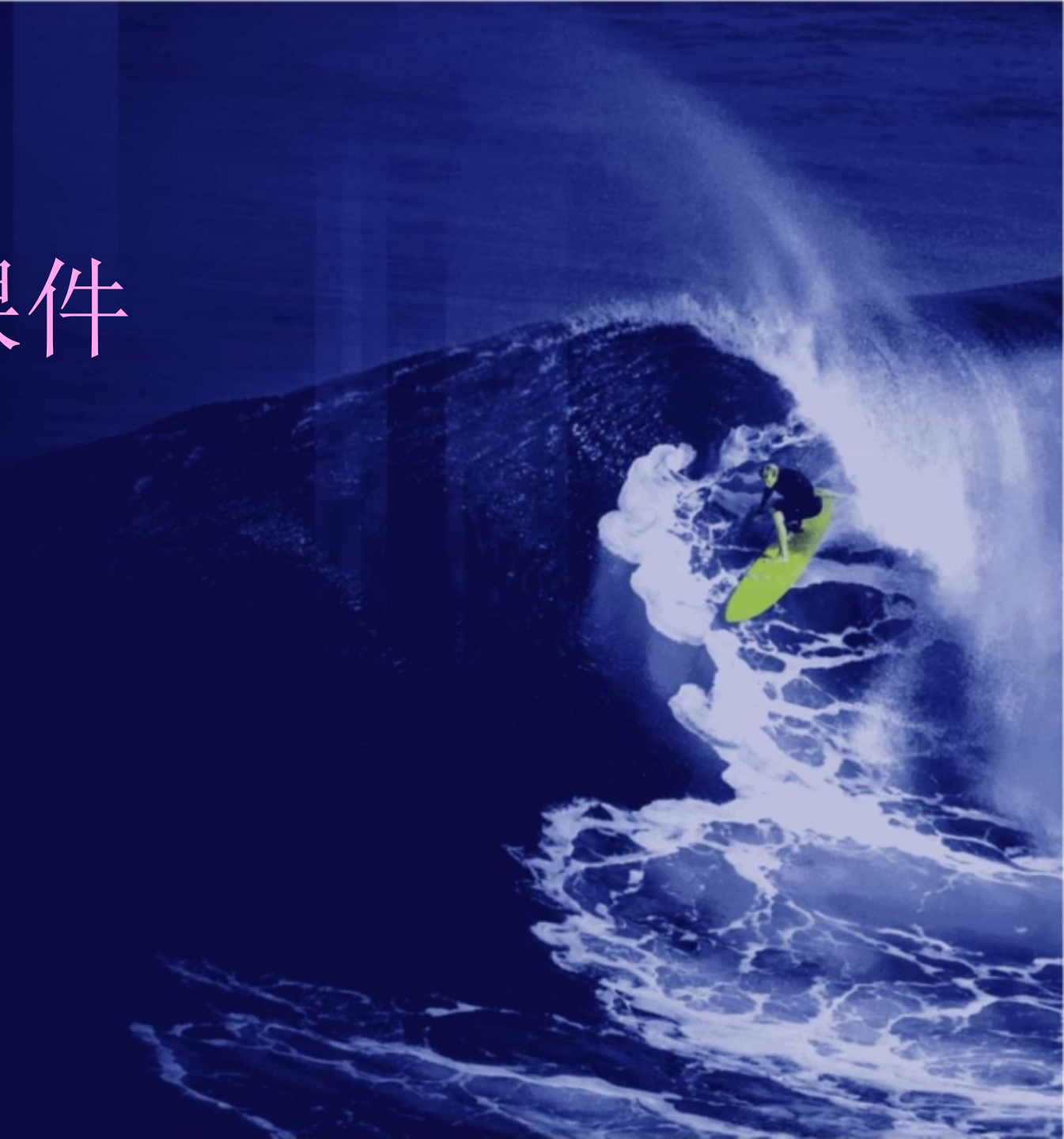


考试焦虑通用课件



- 考试焦虑概述
- 考试焦虑的原因
- 克服考试焦虑的方法
- 应对考试焦虑的技巧
- 家长如何帮助孩子克服考试焦虑
- 案例分享与启示



01

考试焦虑概述



定义与特点

定义



特点





考试焦虑的表现

01



生理症状



02



心理症状



03



行为症状





考试焦虑的负面影响



影响学业成绩



影响心理健康



影响人际关系



02

考试焦虑的原因



学业压力过大



01



02



对自己期望过高

对自己期望过高的学生可能会过于关注自己的不足，而忽视自己的优点和进步，从而加重焦虑情绪。





外部评价的影响



外部评价，如老师、家长和同学的想法，可能会对学生的自我价值感产生影响，从而引发焦虑情绪。

过度关注他人的评价可能会导致学生忽视自己的内在价值和能力，进一步加重焦虑情绪。





缺乏有效的应对策略





03

克服考试焦虑的方法



调整心态，正确认识考试



认识到考试只是衡量学习成果的一种方式，而不是定义个人价值的唯一标准。



保持平常客观的心态，着眼于自己的生活，减少过多比较和急躁。



正确对待考试失败，从失败中总结经验教训，调整学习策略。



制定合理的学习计划



01

02

03



增强自信，提高应对能力

1

2

3





寻求外部支持，如心理咨询等





04

应对考试焦虑的技巧

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/275024044332011334>