



责编/于慧琳
美编/王衍斌
审读/王林宏

期末考试将至 收好这份“心”攻略

有效缓解学生考前焦虑、帮助孩子保持积极心态
老师有这些“妙招”

岛城中小学即将进入“期末考试时间”。作为一个学期的重要节点，期末考试是对学生一段时间学业成果的全面盘点，也是对学生综合素质的考量。珍惜时间、认真复习的同时，部分学生难免因为紧张焦虑，影响复习效果。如何及时调整心态，以更好的状态迎接期末考试？岛城资深教师为学生和家长提供了一些“小妙招”。

【“四招”调整心态 收获成长进步】



青岛市教学能手、青岛三十九中班主任董海梅

临近期末，考试压力让部分学生和家长陷入焦虑情绪。这种情绪不仅会影响学生的复习效率和考试发挥，还可能对家庭氛围造成冲击。青岛市教学能手、青岛三十九中初一班主任董海梅从学生和家长两个层面，为期末考试前如何科学备考提出具体建议。

学生 以积极心态从容备考

接纳情绪，正视焦虑。考试焦虑是

面对重要事件时的正常反应，不要因产生焦虑情绪而过度自责。可以尝试写“情绪日记”，把内心的担忧、紧张记录下来，更清晰地发现焦虑根源。告诉自己“感到紧张是正常的”，通过积极的心理暗示，减轻情绪负担。

科学规划，有序复习。制定合理的复习计划是缓解焦虑的关键。将复习内容拆解成每日可完成的小目标，比如每天复习一个单元的知识点、整理一套错题。避免盲目与他人比较复习进度，专注自身的进步与提升，每完成一个小目标，就给自己一个小奖励，增强成就感。

劳逸结合，保持状态。保持规律的作息至关重要。每天保证充足睡眠，让大脑和身体得到充分休息。课间走出教室，进行简单的拉伸、散步，放松身心。适当进行体育锻炼，不仅能缓解压力，还能提升大脑的供氧量。

掌握技巧，自信应考。考试过程中，遇到难题不要慌张，先跳过做其他题目，避免因一道题影响整体答题节奏。合理分配答题时间，可提前进行模拟考试训练，熟悉考试流程和时间分配。考前回顾重点知识和自己擅长的内容，增强自信心，相信自己平时的努力和积累，以平和心态迎接考试。

家长 以温暖陪伴助力成长

调整心态，稳定情绪。家长的情绪会直接影响孩子。减少对成绩的过度关注，多使用鼓励性语言，如“我相信你一直在努力”“尽力就好”，让孩子感受到支持而非压力。保持家庭氛围的轻松和谐，周末可安排全家一起看电影、散步，缓解紧张气氛。

合理期待，减轻压力。每个孩子都有自己的成长节奏，家长应根据孩子的实际情况制定合理目标，避免不切实际的期望给孩子带来沉重负担。关注孩子的学习过程，肯定他们在学习中付出的努力、取得的进步，让孩子明白，家长在意的不仅是成绩，更是他们的成长与发展。

后勤保障，适度关怀。在饮食方面，注重营养均衡，保证孩子摄入足够的蛋白质、维生素，避免盲目进补或过度油腻的食物。同时，不要过度干涉孩子的复习计划，给予他们一定的自主空间。当孩子需要倾诉时，耐心倾听，做孩子坚强的后盾。

董海梅表示，希望家长和同学们能共同努力，调整好心态，以最佳状态迎接期末考试，收获成长和进步。

相关链接



市北区实验小学班主任、数学教师曹红红

课间追跑变静读 难题化身“侦探游戏”

在期末复习的关键阶段，校园里本应弥漫着紧张有序的学习氛围，然而不少学生却出现懈怠状态：课堂上走神发呆，课间追跑打闹，放学时喧闹不止。这种情况表明，学生的“期末焦虑症”已悄然来袭。青岛市北区实验小学五年级二班班主任、数学教师曹红红凭借一系列“反焦虑小妙招”，成功为学生化解难题。

曹红红打破传统复习课枯燥刷题的模式，将教室打造成“数学魔法学院”，针对不同层次的学生实施差异化教学策略：为学困生准备“复活卷轴”，提前透露基础题型，帮助他们在课堂上轻松答对题目，重拾学习自信；引导中等生化身小老师，与同桌互讲互学，在知识交流中巩固所学；为优等生设置“隐藏关卡”，通过数学侦探游戏、逻辑谜题等拓展任务，激发探索热情。当发现有同学走神时，她还会夸张模仿题目的“调皮模样”，用搞怪语气制造解题悬念，在欢声笑语中拉近师生距离，让知识变得趣味横生。

她将课外书籍变为期末复习的“秘密武器”，与学生共同制定图书借阅公约，明确规定上课不阅读课外书等规则。此后，课间和午托时间焕然一新，追跑打闹的场景消失，取而代之的是学生安静阅读的身影——他们或专注翻书，或低声交流书中故事。在曹江红看来，阅读能让学生紧绷的大脑短暂放松，再次面对习题时，原本棘手的难题变得不再那么难，复习过程也充满惊喜与期待。

在复习过程中，老师的语言激励同样发挥着关键作用。她毫不吝啬地表扬学生：“咱班同学又聪明又努力，看某某问题的认真劲儿，必须点赞。”被表扬的学生立刻精神抖擞。对于学困生，她则鼓励道：“攻克这3道题，今天就通关！”即便解题困难，学生也会咬牙坚持。这些充满关爱与智慧的“反焦虑小妙招”，成为学生坚持复习的强大动力。

【从“深呼吸”到“有效陪伴”科学迎考】

日完成特定章节的概念回顾与习题。

积极的心理暗示也对考试表现有着重要影响。学生可通过挺直腰背、对着镜子真诚鼓励自己“我已做好充分准备，考试定能发挥出色”等方式，将积极信息植入潜意识。当考试时感到紧张，闭眼深呼吸并默念暗示语，能帮助平复心情，充分发挥自身水平。

正视自我、接纳情绪同样不可或缺。面对期末压力，出现焦虑、紧张等情绪属于正常现象，适度紧张反而有助于激发学习动力。学生们要明白考试只是检验知识的机会，并非衡量个人能力的唯一标准，应理性看待。若焦虑情绪影响学习，不妨通过写日记的方式，记录情绪及引发事件并加以分析，从而更好地理解和接纳情绪。

身体状态与心理状态息息相关。在期末复习阶段，学生需保证充足睡眠，睡前避免接触电子产品，可借助热牛奶、舒缓音乐辅助入眠。

此外，还有多种放松技巧可供选择。腹式深呼吸，通过吸气、呼气激活身体放松反应；艺术表达与音乐放松，通过绘画、写作抒发压力，聆听舒缓音乐放松身心；社交倾诉，与身边人分享感受，获取情感支持与建议。

青岛为明学校心理健康教育中心主任蔡永峰表示，期末考试不仅是知识的比拼，更是心理的考验。希望学生们能够运用这些心理调适方法，将压力转化为动力，在考场上取得理想成绩。

家长 以有效陪伴护航孩子备考

关注孩子情绪变化是家长的首要任务。期末阶段，孩子学业压力增大，情绪极易波动。家长一旦发现异常，应在轻松氛围下温柔沟通，让孩子感受到被接纳，放心倾诉以缓解压力。

合理表达期待能有效减轻孩子学习压力。家长对成绩的期望若把握不当，反而会成为孩子的心理负担。由于每个孩子学习节奏和能力不同，家长应依据实际情况定制合理目标。家长更应关注努力过程，激发孩子内在学习动力。

培养孩子积极心态、铸就强韧心理同样重要。在学业压力下，孩子心态易受影响，家长可在孩子遭遇难题或考试失利时，引导其转换视角；日常交流中多用肯定话语强化孩子的自我效能感，帮助孩子面对困难时更有勇气。

在后勤保障方面，家长需帮助孩子把握规律作息。期末复习时，家长要确保孩子充足睡眠，并提供营养均衡的膳食，准备富含B族维生素的全麦食品、豆类、坚果等调节神经系统，搭配新鲜蔬菜水果增强免疫力。

蔡永峰提醒，考试结果并非评价孩子的唯一标准，它只是成长路上的短暂印记。希望家长们通过科学陪伴，帮助孩子以平常心看待期末考试。青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 董真 娜

学生

多维自我调节 从容迎战期末

合理制定目标是高效复习的关键。学生可依据考试科目与时间，制定详细复习计划。例如，按照自身学习习惯和能力，将复习划分为概念梳理、错题分析、模拟练习等板块，并细化到每



青岛为明学校心理健康教育中心主任蔡永峰

随着期末考试临近，学生和家长普遍出现的紧张焦虑情绪成为新的“备考难题”。青岛为明学校心理小课堂近日发布《期末考前心理调适指南》，从学生自我调节与家长陪伴支持双维度，提供科学有效的心理疏导方案，帮助师生家长以平和心态迎接考试。

学生

多维自我调节 从容迎战期末

合理制定目标是高效复习的关键。学生可依据考试科目与时间，制定详细复习计划。例如，按照自身学习习惯和能力，将复习划分为概念梳理、错题分析、模拟练习等板块，并细化到每