

# 运用催眠干预技术缓解初中生考试焦虑

冯丽 董铭和

河北经贸大学附属中学

**摘要:**初中是学生身体和心理发展的重要时期,因此这一时期学生的心理状态并不稳定,并且非常容易受到各种因素的影响。社会的不断发展,在一定程度上加大了人才之间的竞争,加上教育新政策的实施,促使初中阶段学生不仅需要面对沉重的学业压力,还需要面对日益严峻的中考压力,这就导致很大一部分初中生在面对考试时存在一定焦虑问题,对初中生的健康成长带来严重不良影响,要求学校加大对中学生考试焦虑问题的重视,并积极探究有效的应对之策。催眠干预技术是现阶段在处理心理问题的过程中应用较为普遍的一种方法,并且应用效果相对理想,其在初中考试焦虑问题中的合理应用,能够在一定程度上缓解初中生的考试焦虑问题,让初中生能够以积极乐观的状态面对考试。鉴于此,文章将首先概述考试焦虑以及初中生考试焦虑的诱发因素,然后概述催眠干预技术,最后简要阐述催眠干预技术的实施过程和效果。

**关键词:**催眠干预;初中生;考试焦虑;过程;效果

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2023.01.103

## 引言

初中是学生成长发育过程中的重要时期,这一时期的学生容易受到父母教育方式、身心发育问题以及学习压力等方面因素的影响。并且,初中是个体心理从不成熟走上成熟的关键时期,因此这一时期的学生容易发生焦虑,具体表现为身体以及心理发展的失衡,如极强的好胜心理或者心理非常敏感和脆弱等,这些问题的发生都会为学生的后续良性发展带来严重不良影响。特别是对于初中三年级的学生来说,学习任务以及竞争压力日渐增加,导致学生存在极强的心理负担。中考可以说是义务教育的终结,因此中考能够在一定程度上决定出部分初中生的命运。<sup>[1]</sup>相关数据显示,现阶段,初中生中仅有一半多的学生能够继续到普通高中就读,而其余学生则需要进入职业类学校,这在一定程度上增加了初中生的压力,导致现阶段的初中生普遍存在一定考试焦虑,因此需要社会、学校以及家长加大对中学生考试焦虑问题的关注,并积极探究缓解学生焦虑的有效方式,保证初中生能够轻松应对中考,助力初中生良性发展。

## 一、考试焦虑相关概述

### (一) 考试焦虑

考试焦虑主要说的是在学生成长过程中由各种测验以及考试引发的一种焦虑情绪,这是学生在考试的准备、参与以及反馈等过程中,对考试情境在心理、认知以及行为表现上产生的一种复杂反应。随着初中生中考压力的增大,考试焦虑逐渐成为初中生群体中最为突出的一种心理问题,不仅会对学生的学习质效和临场发挥带来严重影响,还会影响学生身体和心理的健康协同发展。为了能够有效应对学生的考试焦虑问题,国内外很多教育以及心理学研究人员都加大了对考试焦虑的研究。

### (二) 初中生考试焦虑的诱发因素

诱发初中生考试焦虑的因素是多种多样的,其中影响最为明显的几个因素如下:

一是学生成绩。一般来说,初中生的考试焦虑程度与学生成绩之间存在一定的联系,并且学生的焦虑程度越低,学生的学习成绩就越好。这主要是由于学习是初中生的主要任务,不管是父母,亲朋好友、教师还是同学,对学生的主要评价依据都是学生成绩,当学生成绩相对较好时,学生更容易得到教师的青睐,父母的奖励以及同学的羡慕,这个时候学生的价值感以及自信心也会得到不断提升。<sup>[2]</sup>

二是家长对学生的期望值。初中生考试焦虑与学生家长的期望值之间存在一定的关系,并且家长的期望越高,超过学生本身的能力过高,学生的考试焦虑问题就越明显。家长的期望值适度,学生的考试焦虑问题就不那么突出。这主要是由于学生家长的期望值不同,在教育学生的过程中选择的教育方式也各不相同。如本身就焦虑,并且对孩子期望值过高的家长,在管束学生的过程中更加倾向于采用严厉惩罚、暴力控制等方式,是相对消极的教育方式。父母的指责、控制、攀比以及挑剔等行为容易让学生养成胆小、软弱和怯懦的性格,这在一定程度上为学生埋下了焦虑的种子。同时,在Greco以及Morris开展的父亲与子女进行手工剪纸的实验中还发现,存在焦虑问题的父亲更喜欢对子女的行为进行控制。同时,张文新的相关研究也发现,父亲在孩子的自律性以及责任感方面存在较大的影响,而母亲则在孩子情绪以及焦虑水平等方面的影响较大。李波通过对青少年焦虑个体的深度访谈发现,家长的教育方式对学生焦虑存在重要影响。

三是社会支持。周霄在对社会支持与青年核心信念

挑战以及创伤后成长之间的关系进行研究时发现, 社会支持能够在一定程度上调节学生创伤后的成长路径。<sup>[3]</sup> 罗利在研究感恩与学生幸福感的关系的时候, 发现感恩是能够借助社会支持对学生的生活幸福指数产生一定影响, 还能够减轻学生的考试焦虑。因此可以认为初中生的考试焦虑程度除了与家长的教育方式存在直接关系外, 还有学生的社会支持之间存在一定关系。通过对社会支持各个维度的分析可知, 初中生考试焦虑与其社会支持各个维度之间都存在负相关联系。也就是说学生的社会支持越高, 其体验到的焦虑水平就越低。一般初中生能够感受到的社会支持, 主要是主观支持, 其次是客观支持。学生的社会支持程度越高, 如朋友相对较多或者亲人能够给予的帮助相对较多等, 那么学生的考试焦虑水平就会越低, 并且社会支持的力度越高, 学生的焦虑水平也会越低。此外, 学生如果具有较好的感恩心理, 那么学生的朋友相对就会较多, 获得的社会支持也就越多, 学生的主观幸福感就会越强, 在这种情况下, 学生在面对考试以及学习压力的时候, 也会具有极强的抗挫折能力, 那么学生的考试焦虑情况就会相对较少。

### (三) 初中生考试焦虑的主要表现

通过对患有考试焦虑的初中生进行调查, 发现初中生考试焦虑的突出表现是惊恐、烦躁、疲惫衰弱以及情绪激动容易暴躁等。次级突出表现是非常容易着急和紧张、经常感到害怕, 甚至感觉一切都不好、不顺利、并且难以入睡、在入睡之后容易做噩梦。由此可以看出, 初中生考试焦虑的症状可以从情绪、行为以及认知三个方面进行划分, 因此在利用催眠技术对初中生的考试焦虑进行干预的时候可以从这几个方面入手。

## 二、催眠干预技术相关概述

英国的心理学家则将催眠术看成一种生理学现象, 并认为催眠是由被试者的脑缺血引发。巴普洛斯则将催眠和睡眠等同看待, 并认为其属于一种条件反射, 在具体运用催眠技术的时候, 被试者脑部的高级神经中枢会呈现出选择性抑制状态, 促使被试者能够在被催眠的状态下与现实中的人们交流, 但是在睡眠状态下是不能与现实交流的。<sup>[4]</sup> 1880年, 南溪学派使用语言引导被试者进入一种催眠状态, 并由此证明了催眠属于一种心理现象, 并且这一学派提出的“暗示说”站在心理学视角对催眠进行了进一步解释, 直至今日依然对催眠学存在一定影响。

综上所述, 可以认为催眠就是由各种心理过程组合而成的一种相对复杂的现象, 主要方式包括全身心放松、深呼吸、选择性注意、给予积极暗示以及合理设置期望等。同时, 在运用催眠技术的时候, 对来访者的服从性具有一定要求, 并且需要在一个相对放松和舒适的

环境中完成, 促使来访者在进入催眠状态之后, 借助积极的心理暗示, 让来访者能够从行为以及认知上发生改变。在催眠过程中, 最主要的三个部分是暗示、恍惚状态以及催眠引导。而催眠的具体深度则主要受来访者对催眠的感受性以及催眠师行为和技巧等因素的影响, 并且在催眠过程中使用的暗示在来访者清醒之后的日常意识中依然发挥作用。

催眠干预在缓解初中生焦虑过程中的应用, 主要是让学生能够在身体上得到全面放松, 有效减小阻抗, 改善学生身体的感觉, 然后在良性指导语言的输入和引导下, 将在学生心中长时间压抑的阴影或者矛盾冲突进行合理释放, 将由考试情境引发的恐惧、担忧、焦虑以及不安等情绪充分展现出来, 在心理暗示等方法的作用下, 让学生能够重拾自信, 并正视自身在心理方面存在的问题, 深化学生对自己的认知, 促使学生的身心能够得到主动或者被动的调整, 进而缓解学生考试焦虑。

## 三、催眠干预技术的具体实施过程

### (一) 准备工作

由于初中生对催眠干预技术的了解相对较少, 可能导致学生在具体干预过程中不能进行积极配合。为了保证催眠干预技术的有序开展, 相关人员需要在实施催眠干预技术之前为学生全方位讲解什么是催眠干预技术, 其实施目的、意义和过程是什么, 学生需要在这个过程中怎样进行配合等, 让学生能够在全方位认识催眠技术的基础上, 消除学生疑虑, 增强学生对催眠干预过程的配合度, 最大限度保证催眠干预效果。其次, 还需要对被试者能够接受的受暗示程度进行合理测试, 这在催眠干预过程中是非常关键的一环, 并且在一定程度上决定催眠干预能否获得成功, 只有测试成绩在标准分以上的学生才能够参与催眠干预。

### (二) 具体操作过程

具体的催眠地点可以选择在相对安静、整洁、温馨的教室, 并且应该用窗帘对阳光进行适当遮挡, 促使教室中的光线相对较暗, 被试者则应该采取舒适的坐位, 在相关人员的引导下, 慢慢闭上眼睛, 调整自己的呼吸, 保证自己的呼吸不仅相对平稳还应该具有一定规律, 促使被试者的全身肌肉都处于一种相对放松的状态, 然后需要让学生视线集中在填充错觉图上, 同时利用言语对被试者进行引导, 并用低沉、柔和、单调、肯定的语言反复进行暗示, 学生会感觉越来越疲倦、眼皮逐渐变紧变重, 然后逐渐不能睁开眼睛, 接着需要对学生的上下肢以及全身进行暗示, 在学生全身松弛无力之后, 开始进入催眠状态。一般来说, 深度催眠具体可以划分为三个等级: 首先是浅度。这个时候被催眠者的全身肌肉都处于松弛舒适的状态, 并且还能够随意进行转

动,但是被试者却不愿意动,也没有力气睁开眼睛。在解除催眠之后,催眠者能够记住催眠全过程。再次是中度。处于这个状态的被催眠者在身体进行随意运动的时候,四肢非常僵直,难以屈伸,当催眠师对其胳膊等部位进行弯曲的时候,能够明显感觉到抵抗力的存在,当解除催眠之后,被催眠者能够在脑海中保留部分催眠过程。最后是深度。处于深度催眠状态中的被催眠者,基本只能听见催眠师说话的声音,并且催眠师的指令会绝对顺从,同时被催眠者的痛觉会减退或者消失,当催眠被解除之后,被催眠者会完全忘记催眠全过程。<sup>[5]</sup>在针对初中生考试焦虑实施催眠干预的时候,应该主要应用轻度以及中度催眠,促使学生在被催眠的状态下,能够将自身的角色进行弱化,在进入支配期之后,催眠师利用语言引导学生对自己产生考试焦虑的原因以及具体症状做出正确认知,逐渐强化学生的自我效能感,并逐渐改善学生日后的考试焦虑情绪。

### (三) 效果反馈

根据考试焦虑学生班主任的反馈,发现学生在接受催眠干预之后,在学习状态、听课质效以及日常行为表现等方面都比之前表现得更加积极向上,并且具有非常明显的进步倾向,如在上课的时候能够积极举手发言和提出问题,学习的过程中也比较认真努力,在性格方面与之前相比较也活泼开朗许多,特别是在成绩方面的变化较为明显。在与被催眠者进行交流的时候,发现接受催眠干预之后,学生在面对单元小测以及等考试的时候,出现担忧、害怕以及焦虑等心理的情况有所减少,并且在具体强度上也有所下降,并且大部分被催眠学生都认为自己在面对各种考试的过程中自信心更加强烈,并能对考试的最终结果展开积极归因。

### (四) 分析总结

在对考试焦虑学生实施催眠干预技术的时候,应该能够充分结合学生的外在症状和表现针对性展开,保证催眠师能够在将学生催眠的基础上对学生进行认知分析,查找学生考试焦虑的形成原因。被试者所展现出来的焦虑症状主要是由于深层次认知不良引起的,如性格特征、知识储量、学习和生活习惯、自我要求不合理、不能进行自我调节以及意志品质相对欠缺等。催眠干预技术的运用,从潜意识层面促使被试者的非适应性认知从前提、假设以及态度方面发生改变,重塑被试者的自我以及对考试的认知,因此能够在一定程度上缓解被试的考试焦虑。通常来说,存在考试焦虑的学生在评价自身能力的时候高于实际水平的情况比较明显,并且考试焦虑的自我评价模型显示,当个体在重大考试中经历挫折之后,会对自身在学业上产生一种无能认知,从而激活个体焦虑,导致个体对自身的学习水平和能力产生怀

疑。<sup>[6]</sup>在具体进行催眠干预时候,需要结合实际情况,在催眠过程中对被试者的学习、身心状态以及考试难度预测等多个方面的信息进行有机整合,并给出针对性暗示,以有效提升被试的自我效能感。当个体存在较为严重的心理症结时,仅仅通过一次暗示或者指导很难收到良好的效果,需要在不断实施催眠干预的过程中逐渐消除被试的不良反应,以更好建立起良性反应,逐步转变被试的不良行为,为其合理构建行为模式。尽管在清醒状态下,借助合适的方式也能够达到这一目的,但是在催眠状态下实施的系统脱敏方法,能够更快收到更加理想的效果。因为,催眠干预过程中的暗示具有突出的累加特性,能够诱发或者巩固脱敏法的应用成果,进而有效缓解个体的考试焦虑。

### 结语

综上所述,随着中考竞争的日益激烈,初中生群体中开始出现考试焦虑问题,主要表现为学习焦虑、亲子关系紧张、情绪不稳定、注意力不集中以及睡眠出现障碍等,导致学生成绩下滑。针对初中生存在的这一问题,学校或者学生家长应该能够积极探究缓解学生焦虑的方式。催眠干预技术在这个问题中的合理应用,能够从学生的潜意识出发,帮助学生真正找到焦虑的根源,并对学生进行认知调整,进而有效缓解初中生的考试焦虑,助力初中生身心健康发展。

### 参考文献

- [1]白冬青,盖俊.催眠放松训练对提高学生学习记忆力的实证研究[J].现代交际,2018(10):201-202.
  - [2]周秀琴.高中生考试焦虑的案例分析[J].现代教育,2017(05):60-61.
  - [3]李婕,陈娜.高三考生焦虑为主问题的心理咨询督导个案[J].中小学心理健康教育,2020(02):42-45.
  - [4]陈晓蕾.催眠在大学生学业辅导中的应用探析[J].太原城市职业技术学院学报,2019(12):145-147.
  - [5]侯汗擎.一例高三学生考试焦虑的咨询案例报告[J].新西部,2017(21):152-153+84.
  - [6]刘邦路,耿艳萌,薛继婷,孙野,陈伟.催眠暗示训练对高中生学习能力的影响[J].中国市场,2017(13):342-343+351.
- 作者简介:冯丽,女,(1968-5),汉族,河北省阜平县,大学本科,中学高级,研究方向:化学教育心理学。
- 董铭和,女,(1979-4),满族,河北玉田县,硕士研究生,中学一级,研究方向:英语教育心理学。