

戒掉學習焦慮

元智大學學務處諮商與就業輔導組 整理

伊琳是位大三生，從小到大，父母對她的學業成就一向有著高度要求，依琳也因此養成事事要求完美的性格。上大學後，依琳的成績一直表現平平，大三期中考後，更是一落千丈。面對父母的不悅與困惑，依琳也相當自責，甚至興起休學的念頭。好強的她，怎樣都無法承認，其實自己有上台恐懼症，但偏偏好幾科主修都必須上台報告。一想到老師和台下同學的盯視，焦慮感狂襲而來。而大二的傑倫則是對考試焦慮感到萬般無奈，朋友成群，運動、競賽一把罩的他，卻輸給了一張試卷。眼見期末考日漸逼近，傑倫幾乎呈現放棄狀態……。

大學講求自由、開放的學習環境，對大學生來說，不僅生活環境不同於以往，連學習方式也大幅改變，不再只是老師單向傳授知識，學生接收即可，而轉變成學生亦須主動求教於老師，且利用上台報告、考試展現學習成果。

學生往往隨著年齡增長，以及過去失敗經驗的累積，使其在學校教育中所感受的心理壓力日益增多，焦慮也與日遽增。上台報告的機會增加，對於會因上台而恐懼的學生來說，每一次報告前，焦慮都會一再地出現，甚至愈來愈嚴重，從表情、肢體、說話速度、聲調穩定性、與報告內容等面向，或可察覺其緊張程度。另一方面，眾多研究指出，過高的考試焦慮會干擾學生的認知處理歷程，並因而導致學業表現低落，考試焦慮不僅影響個人的行為適應及成就表現，也對個人的心理健康有所影響。

本校為了解學生的學習狀態，並提供適切協助，於每學期期中評量後，均會進行相關調查。在 102 學年度調查報告中，於學習策略上包括：學習重點掌握、考試壓力管理、閱讀技巧、記憶方法、學習計畫訂定及報告撰寫等，其中「考試壓力管理」是學生常見的困難之一。以下針對學生「上台報告」與「考試焦慮」問題，提供您相關知能與輔導技巧。

一、焦慮的類型

焦慮是由緊張、不安、焦急、憂慮、擔心、恐懼等心理感受所產生的複雜情緒狀態。當人感到焦慮時，將會產生生理上的反應，例如：心跳加速、呼吸困難、冒冷汗等。除了低成就的學生常因害怕學習的失敗而感到焦慮外，高成就的學生也常因擔心表現不完美或對自己期望過高，而受到學習焦慮困擾。焦慮感其實普遍存在於學生的學習歷程之中。其就性質來說，可區分以下兩種類型：

- (一) **特質焦慮 (trait anxiety)**：指非由外在環境所引起，而是一種持久且根深蒂固的人格特質，譬如早期考試若未達標準，少一分打一下，因此每當面臨考試時，就

會感到緊張，怕未達到要求而遭受處罰。無論面臨何種情境或任務，特質焦慮者均有較強烈的焦慮感受。

- (二) **情境焦慮(state anxiety)**:指受到某一特定情境或事件所引起的情緒反應。例如：要與指導教授 meeting 時，有些學生會開始感到緊張，一旦 meeting 結束，緊張的感覺也就消失了。

二、學習焦慮的成因

當焦慮發生時，除了心理上產生擔憂、無法放鬆等不適感覺外，往往也會影響個人注意力及訊息處理能力。學習焦慮的形成因素，可能包括：

- (一) 個人學習方法或策略的缺失。
- (二) 被過去失敗經驗影響。
- (三) 自覺準備度不足。
- (四) 對自己能力的主觀評估較低。
- (五) 源於個人心理層面因素。

三、焦慮對個人學習的影響

(一) 負向影響

學生在某些學習歷程中有時會感受到某種程度的焦慮，一旦焦慮感過高時，將可能妨礙其學習與表現，降低其學習動機。再者，處於焦慮狀態下的學生，由於較常花時間以彌平自己緊張不安的情緒，以致於在學習時注意力與堅持力下降，相較於無焦慮者，將有較低的工作定向。

例如：學生上台報告焦慮感越高，則越不擅長使用學習策略協助其學習，因而造成報告時腦筋一片空白，長久下來可能認定自己上台報告能力不足，形成退縮、逃避行為，甚至因焦慮而產生生理症狀。其次，亦可能於面臨申論試題時，因心理壓力沉重、認知處理受到干擾而較難集中注意力，致使不知該從何下筆，影響課業成績。這些特質皆會對其學習產生負面的影響。

(二) 正向影響

焦慮其實是人類與生俱來的情緒反應，即使會帶來心理及生理上的不適，但焦慮並非毫無益處，焦慮如同警告訊號一般，屬於自我保護的本能之一。因此，只要能瞭解並掌握與其相處之道，焦慮不盡然對學生全是負面影響，原因在於：

1. 當知覺到某種程度的焦慮時，將會提醒學生採取正確行動。
2. 焦慮對學生的自我觀察與自我判斷，有直接且正向的影響，譬如：當學生覺察考試焦慮狀態時，將促使其對自身的學習進度與狀況進行瞭解與監控。
3. 當學生能正視焦慮的正面價值時，將能產生憂患意識，並將焦慮視為一種有利於學習與發展的有用警訊，而不再浪費時間逃避或意圖消彌焦慮。

四、如何協助學生降低學習焦慮

(一)使學生以樂觀的心態看待挑戰，並正視焦慮的意義與價值

在競爭激烈的現代社會中，難免遭受挫折與失敗。老師可協助學生：

1. 以樂觀的心態看待事物，試著從失敗經驗中看見正向意義。
2. 重新審視學生的焦慮來源和成因，將上台報告或考試焦慮視為一種挑戰。

(二)提供學習所必須的學習策略

欠缺有效學習策略者，其考試焦慮程度較高。此外，學生的低成就及壓力往往係因其欠缺足夠的調適策略使然，然而，任一學習策略的有效性，係取決於個人特質、學習任務的性質和情境因素而定。老師除了提供學習策略的教導與訓練外，建議亦可協助學生根據情境的特性與需求，選擇適當的調整策略，以有效克服困境與焦慮。

(三)提高學生自我效能

您亦可協助學生建立合宜的自我效能信念，具體策略如下，供您參考：

1. 協助學生設立循序漸進、特定且難度適中的學習目標，藉由達成學習目標逐步提升其對自我能力的掌握度與自信心。
2. 提供能力相仿的學習楷模，做為其觀察學習對象，以能力相仿同學的成功經驗激勵其自我效能。

(四)從認知與行為進行調整

由於高度考試焦慮的學生，常因錯誤的認知、對自身能力的懷疑、自我貶抑、過多不必要的擔心、過分在乎成績與他人的看法、注意力轉移與考試無關的事物上等因素，導致不適的焦慮感，且因不當的思考模式，造成在學習上諸多困擾。在輔導技巧上，有時會試著與學生的「認知」與「行為」工作，在此也提供予您參考。

例如：學生常覺得自己能力不好，無論再怎麼讀，考試也一樣考不好。面對此類負面思考，可嘗試以下方式：

1. 讓學生了解不合理的想法，將會造成自身不舒服的情緒與不適當的行為。
2. 引導學生釐清其於壓力情境下所產生的不合理想法為何。
3. 指導並訓練學生擁有問題解決與壓力調適的技巧。

五、結語

學習焦慮是學生很普遍的生活經驗之一，對學生的影響涵蓋心理、情緒、認知、行為及生理等面向，有時甚且與個人自尊議題相關，其發酵性影響可謂深且遠。因此，有效釐清學習焦慮的意義及其影響，便深具價值。老師適時的讚美、鼓勵與正面評價最能建立學生的學習信心，其次，協助學生正視焦慮的意義，提供適才適所的學習策略，必要時轉介校內諮商單位，相信能減少焦慮對學生的負面影響，有效提升其學習效能。

🌸 好物推薦

(一) 書籍

書籍	作者	出版社/年份
戰勝考試焦慮— 幫助學生克服考試壓力	Teo Yew Chye 著； 林琬婷、林敬堯譯	心理出版/2008
好心情手冊 II 焦慮會傷人	David D.Burns 著； 李華民譯	張老師文化/2007

(二) 資源

單位	聯絡方式	服務項目
元智大學 學務處諮商與就業輔導組 (系諮商老師)	活動中心3樓R8302 電話：(03)4638800分機2877、2878 電子信箱：wecare@saturn.yzu.edu.tw	心理測驗 個別諮商 團體輔導 班級輔導

參考資料：

李華民譯 (2007)。焦慮會傷人：好心情手冊 II。台北：張老師。

陳彥蓉 (2011)。考試焦慮—成就組型與其相關因素之探討。

施淑慎 (2004)。成就目標、自我效能、以及策略使用在考試焦慮上所扮演之角色。國立台北師範學院學報，17 (1)，355-378。

陳綠蓉 (2001)。考試焦慮的矯治與輔導。學生輔導，75，80-83。

劉玉華 (2004)。以全人教育觀來看大學生壓力源及壓力因應之模式。實踐通識論叢，2，65-82。