

# 专题作业书面报告 2020

题目：《对抗焦虑》

组员：颜稚宸（1P2 29 组长）

熊睿海（1P2 28）

CAT6 62 组

## 1. 基础研究

### 1.1. 研究目的

通过对焦虑的基本研究：

- 让新加坡的学生意识到焦虑的严重性
- 让新加坡的学生有效对付焦虑

### 1.2. 研究价值

- 让我们更好地明白为什么越来越多的新加坡中一生会感到焦虑
- 并且如何改变这个现状,让新加坡的学生和老师能一起愉快地学习

## 1.3. 内容简介

新加坡有许多中一的学生为学业而感到焦虑，导致他们生病，严重者不得不休学。我们想要为他们探讨问题所在，并为他们找到解决的方案。因此，我们设计了一套简单的问卷，并收集了中一学生感到焦虑的原因和他们的解决方案，希望从中找到有效的方案。

## 1.4. 焦虑的深入研究

焦虑是对亲人或自己生命安全、前途命运等的过度担心而产生的一种烦躁情绪。其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分。它与危急情况和难以预测、难以应付的事件有关。事过境迁、焦虑就可能解除。有人并无客观原因而长期处于焦虑状态，常常无缘无故害怕大祸临头，担心患有不可救药的严重疾病，以致出现坐卧不宁、惶惶不安等症状。这种异常焦虑，属精神病的一种表现。犯罪人在犯罪过程中、审判过程中以及服刑改造过程中都会伴有焦虑情况出现，严重者也可造成情绪、情感障碍。

## 1.5. 研究方法与框架

- ❖ 在网上收集资料
- ❖ 做一个问卷，让一些中一生回答

❖ 用收集到的资料做一个海报

## 2.内容

### 2.1.谷歌问卷

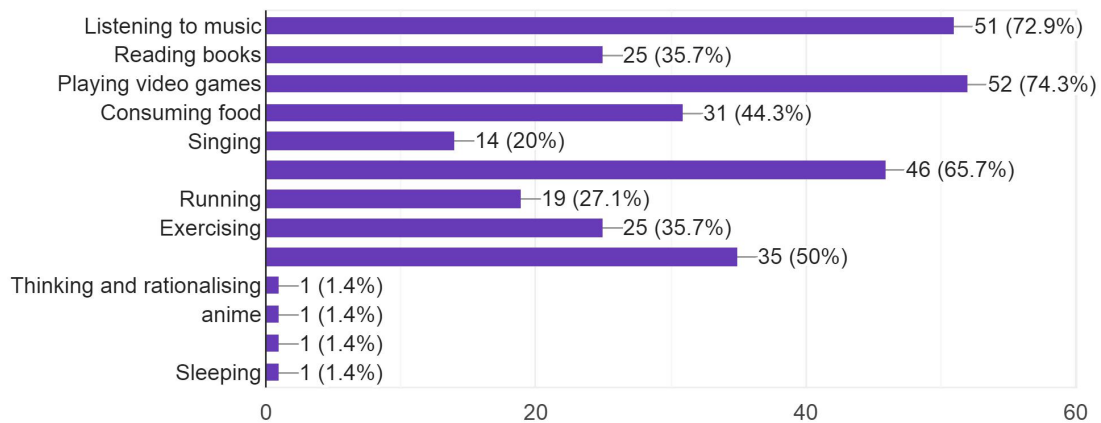
我们放了两道问题分别是：

你认为做什么有助于缓解你们的焦虑？

你为什么感到焦虑？

What do you think helps you to feel less stressed/anxious?

70 responses

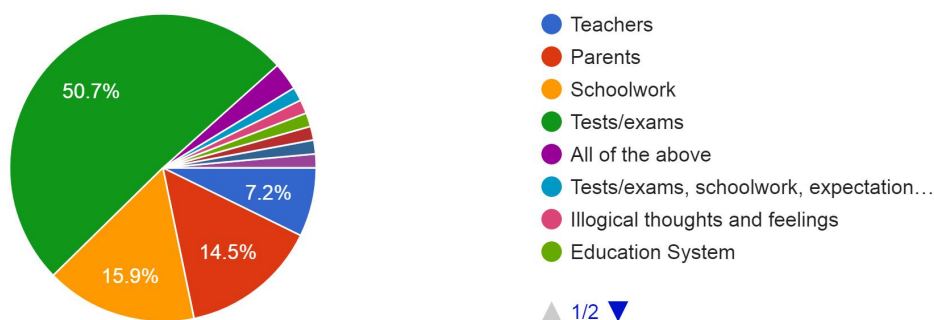


大部分同学认为打游戏和听歌能缓解他们的焦虑，但根据专家的建议，我们应该听歌，而不是打游戏，因为打游戏非常伤眼睛，而听一些平静的歌曲确实有效减轻焦虑。

来源：<https://www.jfdaily.com/news/detail?id=123949>

What do you think is the MAIN cause of anxiety?

69 responses



大部分的同学的焦虑是有考试和测试导致的，他们因为想取得好成绩而拼命学习，甚至需要熬夜复习，因为可能考不了好成绩，爸爸妈妈会责骂他们。因此，专家觉得学生不应该熬夜，而是好好休息，放松就不会感到那么焦虑。学校也可以减少考试，减少学生的压力。专家也认为学生应该在每天都有复习，所以考试前不用临时抱佛脚。

来源：<https://gaokao.chsi.com.cn/gkxx/jzbd/201703/20170316/1591151048.html>

## 2.2.如何对抗焦虑

从我们的问卷调查，我们可以看出大多数同学可以听歌或玩游戏来对抗焦虑。

## 3.最终报告

### 3.1.关于如何对付焦虑的海报

我们希望这张海报可以让同学更好地理解焦虑症以及如何对抗焦虑。

## 4.反思

颜稚宸（组长）：身为我们组的组长，因为我没有经验，有很多事情我没有做的很好，我觉得我们时间控制得不是很好。我们虽然只有两个人，但是我们也团结，试图分工合作，来完成我们的

工作。我们希望我们可以帮助同学减少焦虑。

熊睿海：我在收集资料时没用非常迅速，导致我们组被较慢，况且，我们组只有我们两个人，所以我觉得下次我要更加小心。我们克服了众多困难，还是成功地把专题作业完成了，也希望这些点子能为感到焦虑的同学提供帮助，也能给老师一些建议，领导同学走出焦虑。

-谢谢-