

中高考季，焦虑“不请自来” 家长孩子应对全攻略来啦！

小琪是高三重点班的学生，正在紧张备考中，平时她成绩不错，自我要求很高，希望自己能保持班级前5名，老师和家长都对她寄予了厚望。但在一次期中考试失利后，小琪便对考试产生了心理阴影，总是发挥失常。每次考前她就紧张、晚上睡不好、莫名其妙拉肚子。而且考试时很奇怪，碰到不会做的题目或不够自信的题目就会不自觉地抖腿。考试时注意力无法集中，考试成绩总比平时差。一开始小琪以为自己能克服，但渐渐地，发现无法克制，面对高考临近，她几乎崩溃了……脑袋里不断出现自己考不上理想大学的念头，无法静下心来复习。

随着中高考的临近，像小琪这样出现心理问题的学生不在少数，他们陆续被家长领着走进医院儿童青少年门诊进行咨询。

与此同时，好多孩子都能感觉到爸妈现在变得特爱唠叨，而且说的话大多是这一类：“要好好学”“不管好坏学校一定要考上”“只要尽心尽力了，考不上也无所谓。尽心尽力哪有考不上的？”有的学生觉得家长最近这段时间变得特别殷勤，甚至请假在家专门照顾自己。家长因为中高考更加关心学生，希望他们的关心能给学生增加中高考的信心，给他们的生活减负。但从学生的角度来看，家长这种无形的关心反而给他们一种更大的压力，他会觉得爸妈对我这么好，我要考不好怎么办？爸妈因为我不上班，那我就一定得考好，不然就对不起父母。

在这样巨大的心理重压下，一部分考生出现头昏、莫名恐惧、焦躁不安、肠胃功能失调、睡眠欠佳、注意力不集中等焦虑症状，严重影响复习的质量。

心理医生表示：其实这都是典型的考前焦虑。考前焦虑通常会有三种表现：一是情绪激动，不由自主地慌张，有时还会手足发冷、心跳加快、肌肉紧张，甚至头昏。二是感知障碍，比如视听困难、感受性降低甚至把试题看错等等。三是注意障碍和思维迟钝，盯着试题看却怎么也看不进去，思维处于一种漂浮状态，频频写错意思或写字速度大减。

那么，应该如何应对考前焦虑呢？



中高考前，家长关心莫“过度”（家长篇）

临近中高考，家长可能越急于表达出对孩子的关心，但如果这种关心超越平时太多，孩子反而可能感到不适应，甚至会增加他们的负担。家长如何帮助考生维持适度的压力水平、适时缓解焦虑情绪、保证良好的心态面对中高考？注意这五个重点，做孩子最强有力的支持与最稳定舒适的港湾。

为孩子打气 不要让孩子独自面对压力，让他知道全家人都和他在一起，以乐观的态度面对问题。可以跟孩子说：“不管遇到什么困难，爸爸妈妈一直会陪伴你、支持你，在你需要我们的时候，请告诉我们，爸爸妈妈会力所能及地帮助你，无论你考得怎样，爸妈会一直爱你。”

给予孩子赞美和肯定 平时要多发掘孩子的优点、闪光点，这样能增强他的自信心；学会赞美、夸奖孩子，减少“很好”“真棒”等

敷衍式表扬；表扬要具体，就事论事，表扬过程而非结果。比如：当孩子破解学习上的难题，无数次尝试无数次失败后终于解题，请记住要肯定他的耐心和毅力。

相比起“孩子，你真棒！”而言，“孩子，面对难题，你没有退缩，而是坚持不懈地努力思考，就是最大的成功，表现不错，继续加油！”更能够给孩子鼓励，并且不会给孩子带来太压力。

要有放松心情的时间 家长在这段时间里的情绪会影响孩子，不妨试着放下担心，放松心情，利用空余时间陪孩子到户外散步，呼吸新鲜空气，听一些放松音乐，做些有益身心的运动：踢球、跑步、跳操等。

要调整好心态，不要盲目攀比 要帮助孩子正确认识自己的实力，不要因一两次考试成绩不好而否定

自己。要帮助孩子分析考得不好的原因，争取下次考试进步，多做纵向比较，不把孩子同学做横向比较，变怒其不争为激励促进。

后勤服务要适度 每位家长都有服务意识，但不合时宜的关心未必会起到积极作用。孩子正在冥思苦想，爸爸走来好心相问：“复习得怎样了？”学生刚进入连续思考状态，妈妈端来一碗热汤：“先喝了再复习。”此时，孩子不得不切断思路。还有一些家长，临到重要考试时就怕孩子吃不好，影响了考试，于是就努力改善伙食。结果使学生生理失调，学习精力不济，甚至影响了身体健康。甚至还有一些家长在网络上东查西找，给学生买营养品、补脑液之类，希望创造“以吃促学”的奇迹。事实上这往往是白花钱，不顶事，建议不要随意改变孩子的饮食习惯。

考前焦虑？先让它“飞”一会，再滋养“心”能量，安心赴考（考生篇）

耶克斯—多德森定律告诉我们：适度的压力对于取得更好的成绩是有帮助的，完全没有压力和压力过大都会令表现变差。因此，考前焦虑紧张未必都是坏事，急于消除焦虑，反而容易陷在焦虑情绪里出不来。很多时候伤害我们的不是焦虑，而是对焦虑的不允许和对焦虑的恐惧。对于大部分人来说，考前会感到焦虑，那就让自己焦虑“飞”一会儿吧。具体怎么“飞”呢？你可以做以下练习，滋养我们的“心”能量，以便能更好地自信从容赴考。

第一、当让人焦虑的念头出现时，告诉自己这只是一个想法。很多时候，之所以会在焦虑情绪里打转，是因为我们没有意识到这只是一个想法，而是把脑海里的那些声音，那些担忧当成了事实。这时，不妨请你先把焦虑的想法和担心的事情写下来。

第二、回到当下，用行动打破僵局。当我们陷入到了焦虑情绪里面去了的时候，可以做一些事情，把注意力从焦虑的想法里面拉回到此时此刻。比如我们可在每次考试前列好复习清单计划，哪些内容需要重点复习，一共有多少页复习资料，要在多长时间内完成，然后分解成每天、每

小时需要完成的任务目标，每完成一个小目标后及时奖励自己。

第三、为自己准备一个缓解焦虑工具箱。其实很多时候，并不是我们不知道该怎么缓解焦虑，而是当处于焦虑时，我们会忘记可以用什么办法。所以不妨提前把一些适合自己的方法准备好集合起来，比如出去散个步，慢跑一大圈，还是洗个热水澡，或者是去读书唱歌打沙包等等。你可以把这些方法写在纸上，当感到焦虑时打开看一下，然后选择当时当地条件最适合的方法。

第四、学会自我减压训练，优化情绪。当压力过高，影响到学习效率时，就要学会自我减压。方法一：自我宣泄，可以将自己的郁闷心情、紧张情绪向家人、朋友、老师倾诉，或者可以采用跑步、大哭等方式来尽量宣泄自己的情绪。方法二：学会大而深的呼吸，尤其是学习腹式呼吸。方法三：按摩内关穴，可以用右手大拇指顺时针按摩左手的内关穴，每回36次，能起到调节情绪的功能。方法四：全身肌肉放松法，闭上眼睛，心里默念身体需要放松的部位，同时用心去感受放松的感觉。方法五：积极想象。

第五、用远大的目标激励自

己。静下心来思考一下，未来想成为怎样的人，成为这样的人需要具备什么样的能力和才华，需要哪些知识储备？当下要做哪些努力？不断用远处的目标来激励和鼓舞自己，可以忘却眼前的困扰，减少心中的紧张和焦虑。

第六、学会积极自我暗示，增强信心。考生应当学会积极自我暗示：“能行！有什么了不起，不过如此而已！”“我相信自己！那些考题已经重复很多遍了，再大的困难也不放弃，能挺过去！”“不管考得怎样，我尽了最大的努力就无怨无悔了！”

对于一些焦虑情绪严重影响了生活、学习的考生来说，应及时向亲人、师长或心理辅导人员述说，请求帮助。必要时求助专业心理医生进行有效调整。

株洲市三医院精神科门诊
副主任 谢萍萍 通讯员 梁好
湖南省妇幼保健院
心理卫生科 王玉婷