

# 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:“要好好学习”“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、跳绳等。

**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。孩子正在那冥思苦想,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,我们会忘记可以有什么办法。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