



考试压力大、考前焦虑如何缓解？

专家支招：父母要向孩子提供坚如磐石的爱

“孩子即将参加高考，之前复习阶段一直好好的，最近饭菜吃不下，总担心考不好，还曾提出不想参加高考。”日前，市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者接到亳州市涡阳县的王女士打来的求助热线。记者了解到，临近高考，出现失眠、厌食、怯考等考试焦虑问题的还真不少。那么考试焦虑都由哪些原因引起？家长和考生又该如何“对症下药”呢？记者为此采访了相关专家给出建议和意见。

■ 朱世玲 记者 于彩丽



现象：食欲不振，一度不想参加高考

晴晴就读于涡阳县某中学高三，是个准高考生。尽管爸妈外出打工，晴晴寄宿在学校，但她平时在学校成绩还算不错，考前冲刺复习一直在按部就班地进行。

“一周前的一天，我在杭州接到女儿电话，说她不想参加高考了，把我吓坏了。我请了假准备回来给她做做思想工作和高考生活保障，可她说我回家会让她压力更大，弄得我也不知如何是好。”女儿的这种情况让王女士非常不安，但是怕给孩子带来更大压力，也不敢贸然回家。“又过了五天的样子，她跟我说饭菜也吃不下，整天不怎么有胃口，我一听就赶紧请假回家了。”为了不給

孩子增加压力，王女士以回家办事为由，才让晴晴稍稍放松。王女士告诉记者，自己和丈夫都没有经历过高考，该如何放松、如何减压也没有经验，“现在她让干什么我就干什么，她想吃什么我就给她做什么，只要能少焦虑点，高考好好发挥就行了。”

市场星报、安徽财经网记者就此采访了合肥市四院儿童青少年科心三病区科主任朱丽，她说类似这些情况应当归为考试焦虑，“主要表现在迎考及考试期间出现过分担心、紧张、不安、恐惧等复合情绪障碍，还可伴有失眠、消化机能减退、全身不适和植物神经系统功能失调症状。”

解析：适当的焦虑可帮助考试发挥

朱丽认为，考试焦虑外因主要来自学校、家庭和社会，内因则与个体的个性、抱负、早年经历、认知水平和心理承受能力等有关。考试焦虑与能力水平呈负相关，学习能力较弱或学习效果较差的孩子容易产生考试焦虑；考试焦虑与抱负水平呈正相关，对自己要求过高的孩子容易产生考试焦虑；考试焦虑与竞争水平呈正相关，考试意义越大越容易产生考试焦虑；考试焦虑与心理生理状态呈负相关，心理承受能力强、生理状态差的孩子容易产生考试焦虑；考试焦虑与考试失败经历呈正相关，经历过重大考试失败者容易产生考试焦虑。“有些家长会对孩子说，高考多么多么重要，你是我们全家的希望，只许成功不能失败这样的话，无形中就给孩子增加了压力。有些学生平时不够努力，学习成绩相对差一些，到了考试就害怕就焦虑。但是也有一些学生，成绩很优秀，周围人对他们期望很高，他也接受这种期望，对自己要求更高，认为不能有一点表现不好，不允许有一点差错，考

前甚至会患得患失，担心万一考不好怎么办，也容易产生焦虑。”但是并非所有的焦虑对学习都是有害的。

朱丽称，焦虑是一种复合性情绪状态，包括焦虑反应、过度焦虑和焦虑症三个由轻到重的层次。考试焦虑一般介于焦虑反应和焦虑症之间，绝大多数考生在临考前都有一定程度的紧张或焦虑，它属于焦虑反应，是正常现象。紧张的动机和考试成绩成倒U形曲线，适度的紧张可以维持考生的兴奋性，增强学习的积极性和自觉性，提高注意力和反应速度等，也就是说，在考试及其准备过程中，维持一定程度的紧张是有必要的。“一个正常的孩子，和正常的大人一样，有竞争心理，会争强好胜。当他们面对考试时，就和大人面对重大考验时一样，会出现适度的紧张状态，这种适度的紧张状态，会给当事人以适度的压力，从而激活他的神经系统，令他保持一个良好的兴奋程度，可以更好地应对挑战。”

应对：

劳逸结合，多种方式“解压”

高考对每个人甚至每个家庭来说，意义重大，没有压力似乎是不可能的。那么考生和家长该如何做才能减少压力，保持平稳甚至超常发挥呢？对此，朱丽给出了建议。

改变“压力越大，效率越高”的错误观念

朱丽认为，有效降低考试压力是防治考试焦虑的首要措施。考试焦虑与考试密切相关，它常常伴随着考试结束而迅速消失，但对学生来说不可能避免考试，所以就要在不影响正常学习的情况下减压。“教师和家长应该对学生的学习能力、自觉性和心理承受能力有一个恰当的估计，改变那种压力越大，效率越高的错误观念。引导学生恰当地估计自己的能力，降低过高的学习目标，保持考生恰当的压力，以便在高考时轻装上阵。”

冲刺阶段劳逸结合，有张有弛

十年磨一剑，为了能在高考中交出最佳水平，在考试冲刺阶段出现熬夜看书，边吃饭边看书，尽量缩短休息时间用来复习等情况屡见不鲜。在朱丽看来，这是很不可取的。“很多学生处理不好学习与休息的关系，认为多看会书就能多记一个单词，多会背几首诗或公式。他们在学习上投入的时间太多，且生活安排单调，不注意休息和文体活动，即使是休息和娱乐时，也想着学习，使大脑一直处于紧张状态，不能通过休息和文体活动，达到生理与心理上的完全放松，进而导致神经系统的兴奋与抑制调节机能紊乱。”因此，劳逸结合、有张有弛就显得尤为重要，越是紧张的学习和考试，越需要适当的放松和休息来调节。

适当思考一下考试后的事

很多时候，人们的焦虑源于未来不可测。那么，对未来做好预测，这种焦虑就会锐减。朱丽建议一些考试焦虑的考生，可以适当思考一下考试后的事。“高考很重要，但是高考只是人生的一个重要瞬间，所谓胜败也只是瞬间的胜败。它的确会带给我们很多，但是它远不能决定我们一生的成败。”朱丽说，考生在焦虑时可以想一下考试结束以后的事情，如果考得好会怎样，考得不好又会怎样，向着好的目标奋进，同时心里也能接受差的结果，这样一来无形中会减轻压力，减少焦虑。

“无论如何，我们都一如既往地爱你”

“表面上看，父母的焦虑是由孩子引起的，但是深究下去，我们往往发现，恰恰是父母的焦虑引起了孩子的焦虑。”朱丽说，比如，父母把自己对生活的不满和对未实现的愿望寄托到孩子身上，对孩子期望过高，过度关注孩子的学习成绩，过度强调他人的评价等，都会影响孩子的心理，进而导致焦虑。“最好的办法是父母向孩子提供一个坚如磐石的关系，对孩子说，无论如何，我们都一如既往地爱你、认可你，而不是让孩子觉得，考得好父母就多爱一点，考得不好父母就不爱自己了。这种可靠的爱，往往会让孩子的焦虑得到很大程度的缓解。”



安徽财经网手机版



掌中安徽
APP客户端