

这一届的中考生、高考生受疫情影响最大，疫情严重打乱了他们正常的初中、高中学习计划——

# 中高考当前 学生和家長如何调适心理

记者 陈敏 通讯员 杨红英

一年一度的中考、高考又将接踵而至，宁波市未成年人阳光心理热线关于中高考的咨询量猛增，宁波市康宁医院开设的中高考夜间咨询门诊也热了起来。

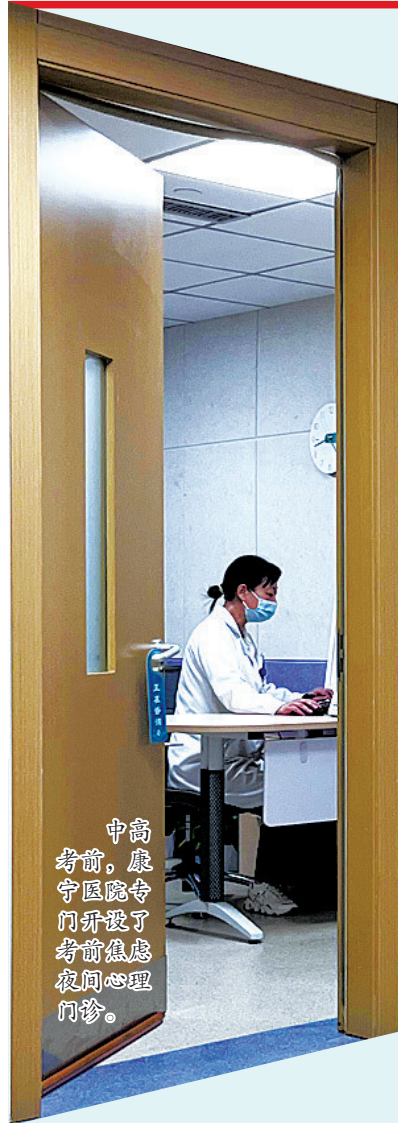
心理学专家在接受记者采访时分析，这一届的中考生、高考生受疫情影响最大，疫情严重打乱了他们正常的初中、高中学习计划。随着中高考步伐的临近，考生们也进入了最后的冲刺阶段。一边是疫情，一边是大考，考生及家長不可避免会产生各种担忧和紧张情绪。考前适度紧张，有利于临

场发挥，但过度紧张将导致考试焦虑、影响考场表现，同时有损身心健康。

为帮助广大考生和家長顺利度过这段特殊的时期，昨天，宁波市学生心理诊疗与研究中心、宁波市中小學生成长指导中心联合宁波日报、甬派客户端，举行了“防疫背景下，中高考学生家長如何为孩子赋能”的线上直播，现场邀请了宁波市康宁医院临床心理科主任冯婧婧和宁波市鄞州中学专职心理老师邵巧倍，两位专家就中高考前考生们普遍存在的几大“症状”一一开出应对“处方”。



▲在昨天的直播现场，两位专家为考生及家長开“处方”。



中高考前，康宁医院专门开设了考前焦虑夜间心理门诊。

## 孩子 想要“躺平”，想要“摆烂”

心理老师 父母先要处理好作为“普娃”家長的焦虑

王女士的儿子鹏鹏今年要高考了，平时成绩一般，因此，每天儿子晚自习回家后，王女士都会要求他再做两张试卷。可是，最近儿子开始叛逆，每天回家，书包一扔，就想玩手机，还嚷嚷着：“你们要求这么高干嘛，我就想‘躺平’，我就想‘摆烂’！”

“考试就在眼前，他这个状态可怎么办啊？”王女士急得直想哭。针对王女士的困惑，邵巧倍老师提了4点建议：

充分理解。鹏鹏“躺平”“摆烂”的背后，是深深的焦虑与压力。鹏鹏的成绩一直很一般，经过一段时间的努力也没有明显起色，

鹏鹏感到非常挫败无助和焦躁，回家后就希望通过玩手机来转移不良情绪。父母需要先处理好自己作为“普娃”家長的焦虑，不让自己内在的焦虑被孩子的行为表象“点燃”，避免因忽视孩子心理感受而引发亲子冲突等“次生灾害”。

适当约定。父母可以适当允许孩子在约定范围内暂时使用手机；在孩子平静下来后，以轻松的口气问问孩子“想在手机里看什么内容”“最近在学习生活中是否有烦恼需要跟爸妈说说”，以增进亲子之间的亲密感，这也是父母能够协助孩子在最后阶段复习迎考的一个渠道。积极陪伴。备考期间，父母需

用心地思考更好的亲子陪伴支持方法，比如：聊天，去室外散步慢跑，适量的亲子运动，以及正念冥想练习等。适量的运动可消除大脑疲惫，深呼吸可以激活人体的副交感神经系统，从而迅速缓解紧张。

及时鼓励。随时随地为孩子的心理能量充电，赋予孩子信心。父母可以告诉孩子：不管你的成绩是拔尖还是“中游荡荡”，甚至是跟别人有很大差距，都无法剥夺父母对孩子深深的爱；挖掘孩子拥有的优势和特别之处；鼓励孩子在最后阶段设定“跳一跳、够得到”的合理目标，然后在学业成绩的基础上选择更心仪的专业。



## 孩子 高考越近，状态越差

心理老师 要多看、多想、多忆自己的优势和潜力

高考越近，状态越差。这是考生来电咨询中占比较多的一种症状。

小陆平时成绩不错，但是上次考试却考砸了，于是就想着通过熬夜拼时间多学点，但是学习效果并不好。

小赵的状态跟小陆差不多。最近，小赵经常会心情烦躁，做题时出现无谓失误，总是觉得需要复习的内容太多，无法完成。

对此，邵巧倍老师认为，当孩子反映“高考越近，状态越差”时，家長的做法很重要。

首先，要学会倾听诉说。家有受挫后过度用功的孩子，父母担忧

之余，需要找机会安抚孩子对上次考试成绩的担心和不满。可以在孩子面前呈现出非常乐于真诚倾听的姿态，随时欢迎孩子来倾诉，诉说本身也是宣泄情绪、放松心情的好方法。父母不要急于给出“没关系、不要紧”等结论性的引导，对孩子所面临的压力要给予充分的理解，并给予情感上的支持，而不仅仅局限于是非上的判断。

其次，要稳定孩子情绪。最后的迎考阶段，考生良好的情绪状态，发挥着学习基础以外的重要作用。父母可以在稳定了孩子的情绪后，跟孩子探讨一下情绪对于考试发挥的重要作用，以及如何把情绪

调整到最佳状态的方法，然后再跟孩子探讨一下最后阶段怎么做才能提升学习效率，比如充足的睡眠、积极的自我暗示等。考前这段时间，考生们对自己的缺点和不足不要过多关注和苛责，要多看、多想、多忆自己的优势和潜力，激发内在自信并自我接纳；考生可坚持每日自我肯定和积极暗示的练习，增强自信心。家長也需要积极的心理暗示，同步增强孩子应考的信心。

邵巧倍还建议考生适当学习和练习一些调节情绪的方法，比如：肌肉渐进式放松、呼吸冥想放松、认知调整式放松等，以快速调整自己的情绪状态。



## 孩子 一到学校就肚子痛

心理医生 被压抑的情绪需要通过某种途径宣泄出来

眼看中考临近，班上每一个同学都上足了发条，可小史也不知道自己怎么了，总觉得睡不够，每天早上闹钟都闹不醒。更奇怪的是，一到学校就感觉肚子痛。就在昨天，在学校好端端做试卷的小史又肚子痛了，痛得脸色煞白。闻讯赶来的妈妈立即带着小史到医院检查，检查结果显示，小史的身体不存在任何问题。于是，妈妈只好将小史送回家休息。让妈妈生气的是，一回到家，小史就正常了。

“你是不是不想上课，故意装病？”妈妈又急又气，这段时间以来，小史这样的情况已经出现好几次了。

“都快要中考了，你别想装病，好好学习，考上重点高中，以后别想上好大学！”妈妈气得摔门而去，小史委屈得直掉泪。在电话里，她向冯婧婧医生诉苦：“我不是装的，是真的——一到学校就肚子痛。我该怎么办啊？”

冯医生告诉小史，躯体上的不舒服，如果被证实不是因为器质性

病变引起的，那就要从情绪上找原因。当隐藏在我们身体中的不良情绪不能被很好地意识到并表达出来，就会通过躯体上的不适呈现出来。很多时候，我们的身体要比头脑更诚实。“所以，你可以留意一下，当你觉得肚子痛的那个时间段，发生了什么？你的头脑里有什么想法吗？你有什么情绪体验吗？当这些情绪和感受通过某种途径宣泄出来之后，你躯体上的难受可能会随之消失”。



## 家長 万一黄码了，孩子怎么参加高考

心理医生 不要去担心还没有发生的事情

高考还没到，可陈女士感觉自己已接近崩溃了。作为毕业班考生的家長，她哪里都不敢去，生怕失去绿码，连累到孩子；迫不得已要去家庭和单位以外的场所，都会全副武装严格消毒，同时也会按同样严格的标准要求家里的每个人。孩子偶有咳嗽痰多，自己就会紧张得整晚睡不着，脑子里巡回播放着万一孩子绿码不保的各种后果。晚上睡眠不好，白天精力不济，严重影响工作以及家庭氛围。

对于陈女士的焦虑，冯婧婧医生很是理解。她开导说，疫情防控

对每一个人来说都是巨大的心理挑战，有考生的家庭更是如此。但是我们可以静下心来想一想，你所担心的事情发生的可能性有多大？发生的原因又是什么？如果发生了，是否一定会有灾难性的后果？宁波的疫情管控形势良好，健康码变色的可能性极小，在过去的几次“疫”中，城市运转顺畅。健康码出现异常，可以通过申诉等途径快速得到解决。如果碰上学生考试这样的重大事件，政府

一般都会给出应急预案，即便健康码出现问题，也不会影响孩子的毕业、升学。

冯婧婧医生建议这位焦虑的妈妈，社会问题之下，我们只能尽量保证自己的心态平和，不要去担心还没有发生的事情，给自己徒增烦恼。相信孩子的能力，也相信政府不会无视群众的这部分困难。在特别焦虑时，可有意识地用深呼吸、腹式呼吸、写日记等方法来缓解，睡前也可以多做冥想。



## 孩子 后桌同学吃零食影响我做试卷

心理医生 短暂的注意力分散是极为正常的

教室里，小华正埋头做试卷，突然身后传来一阵“窸窸窣窣”的声音，后桌同学又在吃零食了。声音其实很小，但小华却觉得这声音搅得他无法集中注意力做题。“能不能别吃了！”小华朝着同学大声吼道，在全班同学吃惊的目光中，大步冲出了教室。

“马上就要高考了，我最近对周围的声音很敏感，特别是做试卷的时候，最好安安静静的时候，稍微有点声音，就无法集中注意力，感到很烦恼，不知道该怎么办。”电话那头的小华很委屈。

冯婧婧认为，这种情况跟考生的焦虑情绪有关。该如何应对？冯婧婧提了3点建议。

首先，声音其实一直存在，但仅在近期对我们产生影响，这意味着我们在听到这些声音时，大脑进行了认知加工，然后形成了新的“理解”。比如说，当我们听到走路声、咳嗽声时，脑海中可能会想“我又注意力涣散了，我来不及做题了”；又比如，当我们听到他人的写字声时，脑海中可能会想“怎么别人都会做，别人做题这么快，而我都不会”，从而感到焦虑。小华对后桌同学吃零食的声音这么敏感，其实也是一样的道理。这种声音之所以会令小华烦躁，主要在于这种声音引发了他的特殊“理解”，诸如“我被打扰了，我没法集中注意力了，我来不及了”等。

因此，我们可以回忆一下，在听到外界的噪声时，我们脑海中在想些什么？

其次，我们要意识到，没有人可以时时刻刻在复习迎考这件事情上集中注意力，短暂的注意力分散是极为正常的。如果诱发了焦虑情绪，我们可以缓缓地做几个深呼吸，然后将自己的注意力再慢慢地转向考试题目。

最后，我们还需告诉自己，可以有一个对考试成绩的高要求，但是同时也要提高自己的自控能力，允许自己的失败，毕竟高考并不决定着一切。



本版摄影 陈敏

▼鄞州中学学生正在开展生涯规划主题沙龙。



## 考试时紧张怎么办？

专家教你几个小妙招

考试时一旦出现紧张怎么办？别怕，一起来试试专家支的几个小妙招：

首先，出现紧张后不要担心。考生可以告诉自己，现在出现紧张是很正常的，可能其他人比自己更紧张，不要与不安的情绪对抗，而是体验它、接受它。

可以做一做深呼吸：关注自己的呼吸，把呼吸节奏放慢放缓、用鼻子深深地吸气，用嘴巴缓缓地呼气呼出来，并

在心中默念“放松”，循环多次，直至紧张情绪有所缓解。

另外，还可以做一做放松暗示：闭上双眼，想象自己身处美好恬静的花园中，天空是蔚蓝的，天空里有白白的云朵，花园里充满鸟语花香，还有各种各样可爱的动植物。想象自己身处其中，花园会带给你无限的放松和无尽的舒适。（记者 陈敏）

新闻 1+1