

# 高考前夕，考前焦虑心理咨询火了

## 专家：千万别让情绪毁了你的寒窗苦读

十年苦读，一朝决胜。下周，一年一度的高考即将开考。5月下旬起，宁波市康宁医院开出了考前焦虑心理咨询夜门诊，开诊以来，预约就诊的考生络绎不绝。

读书时会气喘、胸闷、想吐；总是唉声叹气，觉得其他同学比自己好；夜里睡不着觉、容易惊醒、坐立不安……心理专家介绍，出现焦虑情绪的考生表现不一，但都和应考压力过大有关。

### 平时活泼开朗的他突然不愿去学校 只因为一次考试成绩不够理想

18岁的小希(化名)是一名高三学生。2个月前，因为一次模拟考试成绩不理想，家长发现平时开朗活泼的他变了。他开始感到紧张焦虑，睡眠变差，入睡困难，做题时常常感觉头脑一片空白，对高考丧失信心。发展到后来，小希一到学校就会情绪崩溃。

父母见状，带小希前往宁波市康宁医院的夜间门诊求助。宁波市康宁医院海曙院区(市心理咨询治疗中心)心身病区主任张媛媛分析，小希是因为面对重大考试，心理压力过大而产生明显的焦虑情绪。

张媛媛说，小希存在比较明显的歪曲认知，以偏概全，因为一

次考试不理想，而全盘否定自己的能力。因此，医生对小希进行认知行为治疗，纠正他存在的一些不合理认知，同时建立积极认知，并布置家庭作业进行行为训练，不断加强积极暗示，让他重新对考试树立信心。

之后，专家又给小希做了催眠治疗，通过多种催眠技术的运用，帮助他进行身心放松，植入积极暗示，同时通过表象训练帮助考试对考试场景进行脱敏，达到缓解焦虑的目的。

通过治疗，小希的状态明显恢复，回到了学校，和同学们一起认真应考。

### 身体很好的她常常感觉喘不过气来 原来这些表现也和最近几次考试有关

学习的时候突然感觉气喘不过来，还会胸闷、想吐……宁波市康宁医院庄市院区情感病区副主任医师刘纪猛最近在夜门诊接诊了这样一位女生。

医生了解到，女孩平时成绩不错，但最近两次摸底考，她的排名起伏很大，而且她发现，好几个之前排名都在她之后的同学这两次都超过了自己，这让她感到无比焦虑。

“成绩下降、模拟考试成绩不理

想，看到别的同学在进步自己却退步，担心考试不能稳定发挥导致不能集中精力学习……考前焦虑出现的原因五花八门，都和学习、考试的压力有关。”刘纪猛表示，考前出现紧张焦虑情绪是正常现象，但如果明显影响到正常生活和学习的，一定要及早干预，必要时求助心理咨询师。心理咨询师的工作，就是帮助考生把压力和焦虑水平调整到合适的位置。



宁波市康宁医院心理门诊环境。

### 考前心态如何调整? 跟着专家学习考前焦虑缓解方法

大考之前，考生应该如何调整自己的心态？刘纪猛介绍，考生对未来的担忧无可避免，但应该尽量把精力和关注度放到目前的学习和功课上面来，把注意力放到学习本身，巩固和完善自己掌握的知识。

此外，环境支持也很重要。家庭环境特别是父母亲友，都会给孩子带来影响。家长要注意，尽量不要打破孩子正常的学习生活规律，让孩子有一个轻松正常的状态去应考。家长和孩子对未来要有合理的认识，在未来的选择方面，要让孩子多发挥主观能动性。

张媛媛介绍，缓解考前焦虑有不少方法。首先，对压力要有一个正确的认知。压力不一定是坏事，对于考生来讲，适度的焦虑和压力会对考生起到恰如其分的帮助作用，比如适度的焦虑会帮

助提高注意力、保持警觉性，这样更有利于备考和复习。然而压力过大，个体的身心状态及学习效率都会下降。

其次，考前可以使用呼吸冥想放松法。如果感觉压力过大，抽出几分钟的时间，进行呼吸冥想练习。吸气的时候想象将新鲜的氧气和正能量带入体内，呼气的时候想象将压力随着二氧化碳一起带出体外，从而达到缓解焦虑的效果。

最后，如果在做了所有尝试之后仍然无法消除焦虑，那么就接纳自己的焦虑和压力。告诉自己，既然这是自己无法逃避的问题，那么干脆带着巨大的压力去勇敢接受挑战吧。就像蜗牛背着重重的壳，也要努力往上爬的，不是吗？

记者 孙美星  
通讯员 李湘兰 文/摄

**1818厂房网** 厂房租售专家 估价、过户、房源登记 客户众多，急求购求租厂房租售房源，可马上成交，一次性付款

www.1818cf.cn 热线: 15105741188席娟

201810253302121012 北仑大港 8/10/13亩 7000平 价面议	201910043302120015 慈东工业区 12/20亩 8000平 价面议	201903243300112453 杭州湾新区 25亩 9000平 特价面议
201906203302122011 北仑大碇 1/3/15亩 2000平 价面议	201810243302050014 慈东40亩 2.8万平 特价面议	201904443302124023 杭州湾新区 75亩 5万平 特价面议
201802303302220136 小港主路 5/15/20亩 8000平 面议	201809253302030088 慈东25亩 20000平 3300万	201901043302120068 杭州湾新区 40亩 25500平 5000万
201801303302280107 北仑霞浦 6/40亩 3000平 价面议	201907019330203102 慈溪范市 10亩 8000平 价面议	201907203301020041 慈溪长河 2/7/25亩 22000平 面议
201812111302120012 北仑大榭 6亩 30亩 3000平 面议	201903012330211003 慈溪坎墩 3/7/11亩 3000平 价面议	201910043302030006 杭州湾新区 50/70亩 70万/亩
201908053302212122 北仑春晓 15/40亩 1.5万平 面议	202004053302050021 观城附海 4/10/20亩 4000 平面议	201904143302050028 慈溪周巷 75/25亩 5000平 价面议
201907102133022333 江北边上 100亩 5万平 面议	201907082133022111 塘溪厂房 7亩 5000平 2000万	201907163302120039 新浦工业区 7/11亩 1.5万平 1700万起
201912133302120054 嵊州三界高新区 90亩 6万平 8500万	急征房源 15105744669小涛	201903233302020403 余姚西门 6亩 3800平 价850万
201909303302030075 杭州湾 75亩 5万平 特价面议	201802303302030011 镇海庙戴 20亩 15000平 3500万	201903203303122311 余姚酒门 45亩 35000平 价6000万
201910283302120134 慈东工业区 40亩 2.8万平多套 面议	201907223302030011 镇海俞范 15亩 10000平 价面议	201907303302030026 余姚梁弄 14/24/30亩 4500多套 面议
201911223302020022 周巷主路边 75亩 6万平 1亿	201808033302120030 镇海庄市 50亩 10000平 价面议	201810243302120059 余姚小曹娥 5/25亩 3000平 950万起
201907163302120039 洞桥主路 55亩 3万平 价面议	201903023302030021 镇海化工区 13亩 4500平 价面议	202006023302120206 余姚边上虞 30亩 4万平 特价3800万
201810153302120032 余姚低塘 60亩 30000平 7500万	201902253302130207 镇海骆驼 10亩 1万平有喷涂 价面议	201909023302050033 河姆渡 15/30亩 5000平 1800万起
201807301302320129 下应工业区 35亩 3万平 面议	201908253302130117 镇海蛟川 18亩 8000平 3800万	急征房源 133 8584 5376 黄
201907082133022111 姜山主路 50亩 30000平 价面议	201809283302030047 镇海九龙湖 5/7亩 3000平 1100万起	201907303302030014 陆埠五马 2/5/8亩 4000平 面议
201908113302020123 鄞州滨海 80亩 6万平 特价面议	急征房源 152 5828 0313 胡	201812033302120046 余姚方桥 3亩 2000平新厂 700万
看房及咨询热线 151 0574 1188 席		201907243302050040 余姚肖东新厂 15亩 10000平 面议
		201904023302010033 余姚罗江 4亩 2000平 价面议
		202003023302012203 余姚文亭 3/6/15亩 2000平 650万起
		202005133302120094 黄家埠 15亩/50亩 7000平 3000万起
		急征房源 189 6624 4520 周

讲文明 树新风 公益广告

## 坚持高标准常态化 高分争创全国文明城市“六连冠”

中共宁波市委宣传部 宁波市文明办