

# 一到学校就呕吐 一回家就好了!

## 孩子出现“考前焦虑”该怎么办?

**专家** 家长要做的是  
帮孩子维持如常感

再过半个多月,高考就要来了,高考结束后,中考也将紧随之至。每次大考来临前,总有一些学生会出现“考前焦虑”的问题,近日,宁波市康宁医院的专家就遇到了不少这样的案例。

那么,“考前焦虑”有哪些表现?应对“考前焦虑”,学生应该怎么做?家长又应该怎么做?什么情况下需要及时就医?……针对这些问题,5月18日,甬上健康大讲堂邀请了宁波市康宁医院心理咨询治疗中心主任张媛媛副主任医师,让她为“考前焦虑”的孩子们支招。



►宁波市康宁医院心理咨询治疗中心主任张媛媛(左)副主任医师为“考前焦虑”的孩子们支招。

### 1 “考前焦虑” 100个人可能是100个样

去年中考来临前,正在读初三的小峰(化名)突然出现了反复头痛的情况,到医院也查不出什么问题,每天一到学校就开始头痛,甚至出现呕吐和其他一些躯体性症状,但一回家就重新变得活蹦乱跳。眼看中考时间越来越近,心急如焚的父母赶紧带他来到了张媛媛的门诊。

“我当时问他学习压力大不大,他说还行,问他同学关系好不好,他也说挺好,但经过深入交流,我发现其他他背负的压力是很大的,只是他自己一直没有表达,最后是通过这种躯体的形式表现出来的。也就是说,他的头痛、呕吐等症状,很明显是心因性的。”

张媛媛介绍,考前焦虑通常会给学生带来情绪、认知、生理、行为等层面的影响:有的学生会因为考前焦虑感到烦躁,控制不住地发脾气;有的会出现失眠、食欲下降、腰酸、背痛、头痛等各种躯体不适;有的会出现注意力不能集中、记忆力下降、思维逻辑能力下降等情况;还有的会出现畏惧退缩,不去上学,或者回避社交,不跟人交流,甚至自伤等行为。

“当然,很多孩子受到的影响并不局限于单一层面,往往是复合型的,比如有失眠,又有情绪烦躁,还有注意力不集中、记忆力下降等表现。”

张媛媛表示,学生如果难以自我调节“考前焦虑”,还是要及时寻求外界帮助,包括专业心理医生的帮助。近年来,因“考前焦虑”来找她咨询的学生有逐年增长的趋势,而且不限于初三、高三学生,低年级学生在期中、期末等考试前,也有不少会陷入“考前焦虑”问题。这些学生“考前焦虑”的表现五花八门,“100个人可能是100个样。”

### 2 原来这个孩子的焦虑是被她妈妈传染的

据张媛媛介绍,很多学生的“考前焦虑”,其实与父母的心态息息相关。有时候,父母的焦虑比孩子还要严重,而他们的这种焦虑,很容易通过自己的一言一行传递给孩子。

“前段时间就有一位母亲带女儿来我这里咨询。她女儿读高三,两个人刚走进诊室,小姑娘就直接跟我说,她本来是不焦虑的,都是被她妈妈传染的,让我直接给她妈妈做咨询吧,她妈妈才是真正焦虑

的那个。”

后来经过交流,张媛媛发现这位母亲的确有点担心过度,她女儿的问题主要就来源于她,所以张媛媛给这位母亲做了心理疏导。如今,这个家庭的焦虑氛围已经有了明显缓和。

在张媛媛遇过的案例中,也有一些家长会因为太过焦虑“好心办了坏事”。她还记得一个高三学生的父母,因为家离考点比较远,所以在高考前一天,为了帮孩子减少

考试当天在路上出现意外的风险,就开着车带孩子在考点周边一家一家地找酒店,但挑来挑去,总挑不到满意的酒店,几经折腾,孩子情绪崩溃了,变得非常烦躁。

后来总算挑中了一家,但孩子住到酒店后,考前一个晚上都没睡好,导致第二天的考试状态很差。“因为高考前孩子的紧张水平本来就比平时要高,你又突然给他换了个环境,睡不好的可能性自然就大了。”张媛媛说。

### 3 家长不要去影响孩子正常的生活、学习节奏

张媛媛表示,应对“考前焦虑”,需要学生和家长共同努力。

从学生层面而言,首先一定要端正对学习和考试的认知,树立起正确的学习观、考试观,要明白中高考固然重要,但它并不是人生中唯一的出路。

其次,要保持生活和学习的节奏感,规律作息,在规律的节奏下工作或学习,并不会感觉到过度的疲劳或不适。

第三,要适当运动,哪怕时间再紧张,每天也要抽出至少半小时来运动,这对调整机体和情绪状态都是很有帮助的。

第四,要保持充足的睡眠,千万不要在考前熬夜,有些学生考前还在挑灯夜读,只睡四五个小时,这是不行的,反而不利于自己的发挥。

第五,如果学生已经做到了以上这些,但仍然觉得很难放松,那么也可以学习“腹式呼吸”等一些放松训练,借助这些技巧来调整自

己的身心状态。

从家长层面而言,首先要做的也是端正认知,与孩子共同树立起对于学习和考试的健康观念。

其次,对孩子的生活、学习保持适度关注,不要漠不关心,也不要过度关注。其中非常重要的一点是,要对孩子的情绪和行为变化保持觉察,比如孩子平时是一个特别开朗的人,突然之间变得沉默寡言,或者平时不玩游戏,突然之间就开始玩游戏了,这时候就要引起警惕,要积极地与孩子沟通,看看孩子是不是出了什么问题,是不是需要帮助。

第三,在发现孩子存在“考前焦虑”等问题时,要学会去安抚和鼓励,正向引导孩子。比如,可以跟孩子说:“我们觉得在现在这种学业压力下,你出现这样一些想法、情绪和行为,是很正常的。”或者这样鼓励孩子:“你自始至终都在坚持,而且一直做得很棒,爸妈觉得你只要努力过就够了。”

第四,家长应该避免陷入一些误区。比如不要觉得紧张、焦虑都是不好的,适度的紧张、焦虑其实有利于孩子进步。还有就是不要去影响孩子正常的生活、学习节奏,不要因为怕他累着就让他很早地去睡觉。也不要为了给他补充营养,就不断地给他吃山珍海味或者各种补品。总而言之,不建议家长在考前对孩子的生活、学习或者所处环境做出太大的调整和变化,这些做法不仅无益于孩子的发挥,反而容易给孩子带来心理负担和不良情绪。

尤其值得一提的是,张媛媛反复强调了一个理念,那就是不要过度关注孩子考前的心理状态,以免“弄巧成拙”,本来没问题反而生出了问题。事实上,绝大部分学生都可以自己处理“考前焦虑”,家长要做的是帮孩子维持“如常感”,这样才能助力他们更好地应对中高考以及未来人生中的种种考验。

记者 吴正彬 通讯员 孙梦璐