



“心理专家对中生和

高考生心理焦虑如何调适的建议我仔细看了,觉得很受启发。其实,焦虑的状态不但学生有,家长也有。家长既有自己的焦虑,也有不知道如何帮助孩子的焦虑,这个你们也可以关注,希望心理老师能给家长一些建议。因为家长的焦虑无形中也会影响到孩子。”上周,我们刊登的《考前焦虑怎么破?我们特邀心理咨询师支招》一文,被人民日报客户端、新华社客户端等媒体纷纷转载,后台也有读者留言,希望心理老师能就如何缓解家长、尤其是高中生家长的焦虑给一些建议。

于是,我们找到了鄞州中学专职心理老师邵巧倍,邀请她结合实际教学中遇到的学生和家长情况,谈一谈高考前家长应该如何缓解自己的心理压力,以及如何帮助孩子以更加积极的心态去面对高考。

□记者 王伟

家有高考生,家长该如何缓解焦虑?

## 少一些特殊对待 多一些兜底准备

### 对孩子说:

高考面前,努力让自己保持一颗平常心。把平时的考试当高考去模拟,把高考当平时的考试去对待。接受学业现实,才能更好地发挥。

### 认清焦虑类型 有的放矢去缓解

为什么有些学生一到大考就发挥失常?这与学生的心理素质有关。这部分学生往往属于高焦虑类型。如果你家孩子不幸地迈入了高焦虑的门槛,那么认清属于哪种焦虑类型,有助于协助孩子采取针对性举措缓解焦虑。

**认知驱动型。**这种类型的高焦虑往往是基于考试成绩、高考对人生的意义、对未来社会成就的过度关联引起的。这部分学生内心里认为高考可以决定人生,觉得没考好后果就会非常严重,一旦过分强调这点,就容易造成高焦虑。这种认知的形成往往与成长环境有关。这需要父母平时在家庭中强调:你才18岁,人生才刚刚起步,高考确实是一个重要的机会,但高考考得不好,只是决定了18岁以后的一个起点,之后的人生走向如何,还得看之后持续的努力。正确理解高考的意义,是缓解认知驱动型高焦虑的基础。而这样的正确理解,首先要从家长开始。

**生理驱动型。**有些人一到重大场合,身体上就容易出现特别的症状,比如心慌、手心冒汗、四肢无力等,从而影响发挥,这种类型的焦虑属于生理驱动型焦虑。比较理想的策略是,在平时多做做呼吸放松、肌肉放松和冥想放松的训练,比如腹式呼吸法、正念冥想法的练习等,通过呼吸和肌肉的练习让注意力集中在关注当下、关注身体的状态,而不是把注意力放在过去的失败经历和对未来的过度担忧上。平时学会了这方面的技巧,面对高考或者其他重要的场合,很自然就可以用上。

**学业驱动型。**由于之前没有认真学习,高三最后阶段,哪怕很努力了,仍然感觉存在不少漏洞和不确定性,由此引发的焦虑是学习驱动型焦虑。面对这种情况,作为家长或者学生本人,在高考前的最后阶段,最好的办法就是准确定位,抓

这段时间内能抓住的东西,避免眼高手低,学会取舍和放弃。一旦认清了自己的情况,并在此基础上制定合理目标,由此引发的焦虑自然也就可以缓解了。

另外,有些已经很优秀的学生,也有自己的害怕,那就是害怕掉下来,并因此患得患失影响发挥。这种状况相对较少,但在部分尖子生中也确实存在。对这类孩子的心理调节,主要得从心态上入手,家长要告诉孩子不要把胜负得失看得太重。

### 如何拥有一颗平常心 这四点不妨试一试

**设置合理目标和期望是关键。**目标和期望太高,压力就会过大,目标和期望太低,则又会完全没有动力。在和孩子一起认清自己的基础上设置合理的目标和期望,是关键。

**多些积极暗示。**“惨了惨了,还有这么多没复习,考试要考不好了。”“我最近身体不舒服,肯定会影响发挥的”……这些都属于消极暗示,导致的结果往往是更加没有信心。这个时候,家长不妨找时机让孩子多回顾自己成功的经验,多用正向的语言和孩子对话,这样积极的暗示能让人更加乐观地面对生活高考。

**做好最坏打算。**做好最坏结果的打算,在这个基础上发挥得好一些就是惊喜。家长可以和孩子讨论最坏的结果,如果出现最坏的结果会怎么样?这样的结果能不能接受?一旦想清楚了,就会觉得其实这也没什么大不了。

**寻找人际支持。**高三的学生往往陷入一门心思搞学习的模式中,时间久了容易产生情绪问题。临考前的这个阶段,学生可以主动和家长老师多沟通,从原先一门心思学习的模式跳出来,站在一个更广阔的视角看待问题。寻求人际支持,打开心胸,有助于拥有更加开阔的胸怀。

### 对自己说:

家长不要只盯着成绩,要多关注孩子的情绪和身体状态。千万不要把自己的焦虑传递给孩子,临考前的最后阶段,最低要求是,不求能帮上忙,但至少不要拖后腿。

### 少一些特殊对待 多一些兜底准备

家长要先调节好自己的心态。无论你对孩子有多大的期待,那都是你的问题,这个时候一定不要压在孩子身上,要相信每个孩子都有自己内在的资源 and 动力,去让自己变得更好。

**少一些“特殊对待”。**特意的安排、特别的关注,往往传递的是一种压力。临考前,家长尽量少一些“特殊对待”,平时怎么样这时还怎么样,传递的才是一颗平常心。有的住校生家长,临近高考前的最后阶段,为了给“开小灶”,在学校附近租一个宾馆,陪着孩子吃住在宾馆。殊不知,这样的特意安排,有时候反而增加了孩子的焦虑。除非孩子主动提出来,否则不建议这样的特别安排。不要让孩子感觉到特殊,他才能更平和地去面对。

**多一些情景预演。**如果孩子第一门考完出来反馈考砸了,有情绪奔溃的趋向,这时候家长怎么办?哪怕非常不愿意,也最好先在心里预演一下,万一出现这种情况怎么应对。有的家长看到孩子哭自己也跟着哭,有的甚至发脾气责骂孩子,这些都需要极力避免。提前预判,做好各种准备,遇到孩子大喜大悲,可以让孩子发泄情绪,但家长自己要扛住,给孩子兜底,并以平静的态度给予最大的支持。

### 关于耶克斯-多德森定律

心理学中有一条定律叫耶克斯-多德森定律(Yerkes-Dodson Law)。该定律说明,受外界影响的心理状态与表现好坏的关系是呈倒U型的。曲线的最高点是“最佳唤醒点”,也被称为“最佳焦虑状态”。过于消极怠工,或者给自己过大压力,都不会换来理想中的结果。总结来说就是,对于考生而言,压力过小容易松散懈怠,压力过大容易紧张失误,中等强度的压力会带来适度的紧张感,也不至于过分松懈,才是最有效的。

因此,适度的焦虑和紧张反而能在一定程度上激发我们的潜力,关键是要缓解高焦虑。