

快高考了心里没底

怕考不好辜负爸妈

马上毕业了有些伤感

舍不得离开老师和同学

# 毕业季的这些焦虑 该如何缓解?



心灵树洞

这是一个“心灵树洞”:关于学习,有一肚子话想说,来这里吧;人生有迷茫,来这里吧。学业疑惑、同学相处、亲子关系、自我成长……欢迎来信,我们来答!

本栏目由宁波市中小学生成长指导中心承办。

□现代金报 | 甬上教育  
记者 马亭亭



宁波市教育研究院

## 【本期专业支持】

宁波市兴宁中学

孙少英

宁波市古林职业高级中学

虞杰

宁波经贸学校

潘婷婷

## 【来信方式】

发送电子邮件至 xi-andajinbao2@qq.com,来信标题开头请标明“心灵树洞”。

### 学生来信

马上就要参加高考了,自己还有很多题不会做,还有很多要背的内容也不清楚有没有掌握。好焦虑啊,心里很没底,就怕考砸!

同学,你好。

短短几十字,让我感受到你向高考的全力奔赴,还有对失败的担心。我相信,不止你,即将走进考场的许多同学都会感到焦虑,也没有人坚信自己记住了所有知识点、会做所有题目。一定的焦虑感,可以让我们更加认真地对待考试,不会粗心犯错,甚至激发我们的潜力。

有些人虽然知道自己无法答对全部考题,但是他不会一直在心里念叨“我还有很多不会的”,而是把注意力放在“我还可以做什么”。

ABC合理情绪疗法认为:并不是事情本身(A)如高考,让我很焦虑(C——结果如情绪行为反应),而是我对事情的看法(B)如你觉得“可能还有很多知识点没有掌握好会让我考砸”。所以,重要的是换个角度看问题。

担心的想法不能帮你更好地面对高考,也没有客观证据,如你所说,不清楚到底有没有掌握,也可能是掌握得不错。那么,试着转换一下角度,比如:“这样想反倒让我不舒服,对高考也没什么帮助。其实,我觉得要考的知识点掌握得也差不多了,有难度的题不会就不会吧,保证会做的都做对就好了。”当然,请试着用你自己的且感觉更有力量的言语表达出来,包括其他与高考有关的想法。为了避免思维习惯,请将积极的有利于你应对高考的想法写下来,每天读三遍,让其变为自动的思维模式。

最后,焦虑也源于不确定性,那么做什么会让你更有确定感?比如做几套难度一般的卷子感受一下高考,练习一下应试技巧。

加油,预祝高考顺利!

### 学生来信

临近高考,我明显感觉到爸妈对我事事都小心翼翼,给我做好吃的,为我安排好一切,全部都以我为中心。但他们越是这样,我越有愧疚感,他们辛苦打拼,为我付出太多了,我觉得如果考不好就对不起他们,压力很大,越想越乱。

亲爱的同学,你好!感谢你的来信,信中我感受到了你对高考的焦虑,你觉得这焦虑来源于父母在这个特殊时期对你表达的特殊的爱,你很体谅父母的辛苦付出,你担心成绩不理想辜负他们,你真是一个十分体贴又懂事的孩子。

高考就要到了,高考对于我们而言可能是学习生涯里最重要的一次考试,高考对于我们的爸妈也同样如此。我们是爸妈心中最重要的人,因此,爸妈也希望在这个特殊时期可以在背后默默地支持你,加倍地关心你,把该给的爱都给你。也许这些区别于平时的语言和行为的

让你不习惯,甚至会让你备受压力,但我想告诉你的是,爸爸妈妈的初心就是希望你可以以一颗平常心对待这次重要的考试,希望通过自己小心翼翼的呵护,在尽量不打扰你的前提下帮助你发挥出自己正常的水平。

当然,如果你还是觉得爸妈的行为会给你造成更大的压力,不妨在晚饭后或一起散步时,和爸妈聊聊你当下的心理感受,通过有效的沟通让爸妈明白你的想法,你可以告诉爸妈你的理想和你当下的努力,让他们放心,你一定会认真对待属于你自己的高考。我相信爸妈在听完你的心声之后也会放下心头的顾虑,用你喜欢的方式陪伴你共同度过高中的最后时光。

最后,我也有一句话要送给你,“不要把一次考试当做是人生成败的赌注,而是要在足够年轻的时候体会一次全力以赴,在青春的赛道上奋力奔跑,迈出的每一步都会拉近你与梦想的距离。”加油吧!少年!

### 学生来信

想着毕业要与同学和老师们分别,心中莫名伤感,有些舍不得。

又是毕业季,在这个春末夏初的时节,留下了我们的奋斗,写满了我们的回忆。就要毕业了,即将和老师、同窗和好友道别,即将离开熟悉的教室和校园,每个人心中都不免伤感和留恋。我也和你一样经历过一次次毕业,一次次道别,很能理解你此时此刻的心情。

不舍是因为担心遗忘,难过是因为害怕失去。面对离别,你会伤感会难过,这说明这段学习经历是你人生中快乐幸福的一段时光,恭喜你收获这样一段美妙的人生记忆。面对离别,你会伤感会难过,这说明你是一个很重感情的孩子。在这段学习的时光里,你一定为老师、同学和学校付出过真诚和热情。你们之间一定发生过很多温暖的故事。因此,大家一定会珍视这段共处的时光,把你刻入记忆里。所以,不要担心会被遗忘,不要害怕即将失去,美好的记忆会在彼此心里永恒。

你可以给自己一些告别的仪式。生活需要仪式感,仪式感能给我们带来安全感、确定感和满足感。参加成人仪式、誓师大会、毕业典礼,向众人宣告“我长大了”;制作毕业相册、毕业留言册,留住青春的记忆;撰写日记,记录自己的心情和感受;选择合适的时间和方式和师长好友好好道声珍重等,都可以让自己从心理上逐渐适应离别的忐忑。

再见是为了开启一段新的旅途。

人生就是一场不断遇见,不断告别的旅途。道别让我们学会珍惜当下,时间会帮我们留下最真的情和最真的人。拥有一不一定是在手中,也可以是在记忆里、在心窝里。

