

中学生常见心理问题：早恋·焦虑·失眠·厌学·偏激·狭隘·敌对·暴躁…… 咨询专线：58796006

中高考冲刺

当心考前焦虑症爆发

中高考冲刺从心理调试开始

上周三，历下的刘女士给打来电话求助，她说自己的儿子在历下区某重点中学读高三，之前成绩一直排在全校前10名，由于最近一次月考没发挥好，成绩有所下降，以致原本一些成绩不如他的同学都超过了他。

自那以后，刘女士就感觉儿子整个人像蔫了一样，做什么事都提不起兴趣。随着高考的临近，这种情况变得愈加严重。据儿子说，他现在一走进教室就会感到浑身紧张，上课时听着听着莫名其妙就感到头晕，即便是自己看书做题，不到半个小时就会感到脑袋发胀，有时甚至会出现头疼欲裂的情况，一停止学习就会恢复如常。

刘女士告诉笔者，由于儿子在学校里实在无法学习，她只能暂时把他接回家，但距离高考只有几十天的时间，以他目前的状态，别说取得好成绩了，是否能如期参加高考都是个问题。

类似的电话，笔者上周还接到一些。中高考将至，一些学生对学习产生了焦虑感，有的学生出现了厌学，有的学生晚上经常失眠，还有的学生则脾气变得格外暴躁。

“考前焦虑”分三种类型

国家二级心理咨询师刘志忠分析，这些学生的情况属于典型的“考前焦虑”。这是学生意识到考试情景对自己具有某种潜在威胁时所产生的一种紧张的内心体验，依据程度不同可分为轻、中、重三个层次。

轻度焦虑表现为学生在



处于中高考冲刺阶段的中学生稍不如意就可能形成情绪的大爆发。

考前感到轻微的紧张且时间很短，一般不会造成不良影响，还有助于提高学习效率。

中度焦虑表现为学生在考前经常感到紧张、害怕，对考试取得好成绩缺乏信心，有时睡眠、饮食会受到影响。

重度焦虑表现为学生在考前对考试产生苦恼、忧虑等情绪，尤其对需要考试的科目和需要复习的内容具有严重的恐惧感，对考试结果毫无把握，自信心极差，且情绪不稳定，生理上还易出现头痛、失眠、食欲不振等反应。像刘女士儿子这种情况，应属于重度焦虑的范畴。

出现“考前焦虑”的原因

中学生中临近高考为何会频频出现这些问题？国家三级心理咨询师韩畅认为，“考前焦虑”的产生通常是内因和外因相互作用的结果。外因来自于学校、家庭和社会；内因与个体的个性、认知水平和心理承受能力等有关。

一方面，中学生正处于自我意识的成长阶段，他们很看重自己的学习成绩及师长和同学对自己学习状况的看法，如发现自己的学习状态或最近的考试成绩与自己预想的相差较大，一些心理素质较差、心理承受能力较弱的学生很容易受到刺激，认为自己考不好，父母和老师都会对他失望，同学们会看不起他，以致害怕考试，害怕失败。比如刘女士的儿子就是因为模拟失利，导致对高考失去信心，以至于产生恐惧感，从而下意识地产生生理和心理上对学习形成排斥感。而有一些学生由于平时学习不是很好，对即将来临的期末考试没有把握，不敢去面对这种可能不好的结果，也很容易出现焦虑情绪，他们会通过一些逃避学习的方式来自我安慰。

另一方面，部分父母对孩子的期望可能过高且过于

急切，比如有的父母经常会对孩子说诸如“考试考不好别人就会笑话你”、“考不好就上不了名牌大学”之类的话，等于把自己的压力转嫁到孩子身上，让原本心理压力就很大的孩子承受更大的压力，导致其情绪受到极度压抑，稍不如意就可能形成情绪的大爆发。

据此，笔者走访了宝茁教育心理咨询室的王老师，据他介绍，自开学以来，每天都有学生来他这里做心理咨询，一周至少三十几名。王老师除了与家长和学校密切沟通，解决这些学生的心理难题外，还为他们总结了一套简单易行的“中高考自我减压训练法”。

1、积极自我暗示。人生总是有起有落的，考试也是一样的。由于各种原因，并不是每个人都能在考场中充分发挥出自己的真实水平，因此考试分数并不代表一个人的真实水平。榜上无名，天下有路。作为考生不必过度夸大考试尤其是中、高考的决定性，你越是担心考试结果，往往越是不容易考出好成绩。因此学生以一个理性的态度去看待考试，心情就会自然放松，压力也会随之减少。

2、肌肉放松训练。针对焦虑时产生的躯体紧张状态，通过全身肌肉的放松，达到放松精神的作用。放松训练的基本要点是，依次先收紧再放松全身各部位肌肉，体会放松的感觉，每日坚持练习，最后做到可以随心所欲，随时放松。这样，考试感到紧张时，可以立刻进行放松练

习，达到全身放松，缓解压力。

3、想象放松。等熟练运用上述肌肉放松训练后，接下来就可以练习想象放松：想像自己正处于焦虑水平最低的那种场景，当焦虑感产生时，应用放松训练方法加以对抗，反复练习，直到想像这一场景时完全不紧张。然后进行下一场景的想像和放松，直到处于没有压力的轻松状态。

同时，王老师提醒家长，在这个关键时期应尽量避免与考生过多谈论学习话题，也不要因家有考生而刻意改变自己的生活，保持正常温馨的家庭氛围，与孩子做适当的沟通。正处于青春期和中高考关键时期的孩子们，一旦心理问题爆发，对于一个家庭来说，无异于一场灾难，因此，家长朋友们一定不要大意和回避。

王老师接着说，考生最重要的一点是要认清中高考不是一个人学习的终点，也不能确定一个人的命运，把这个心结打开，许多心理问题会迎刃而解。最后，王老师提醒济南市所有即将步入中高考的学生和家长，如果察觉自己或孩子有了心理问题的苗头，一定要找心理咨询师进行咨询，如果本学校没有心理咨询室，可以拨打宝茁教育青少年心理健康热线58796006咨询，争取在中高考强大的压力下，依然让孩子在关爱中走出阴霾与焦虑，以健康阳光的心态迎接、战胜中高考。

宝茁教育
中高考心理特训营
火热招生中
58796006



宝茁教育
born-again

上海宝茁教育

www.bornagainedu.com

冲击中高考 宝茁更给力

热烈祝贺我校高三学员张思佳在一模考试中提升268分

热烈祝贺我校初三学员刘涵在期末考试中提升126分

热烈祝贺我校六年级学员林紫萱在期末考试中提升86分

名师一对一·轻松进重点

【心理特训+1对1教学】

其实重点名校真的没那么难进

现在报名，独享四重大礼：

- 1、报名即享历史性85折优惠；
- 2、免费获得陪读自习；
- 3、赠送中高考冲刺方案；
- 4、赠送精美学习工具。

文东校区：

58796000

文化东路泰山科技大厦6层

洪楼校区：

88326262

二环东路三箭孔子大厦6层

3-8人精品小班·全市最低价

【兴趣激发+互动教学】

其实提升成绩真的没那么难

现在报名，独享三重大礼：

- 1、报名即享历史性全城最低价；
- 2、赠送提分辅导方案；
- 3、赠送精美学习工具。

杆石桥校区：

80653600

泺源大街金龙大厦23层