



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qiwan2007@126.com

人到中年越来越害怕考试怎么办

口述:麻豆 记录:舒平

我今年38岁,是一个4岁男孩的妈妈,年龄虽不算老,心态却好像特别的老气横秋。去年孩子放寒假,老是雾霾天气,孩子没法在户外活动,老公就开着车拉着我和孩子去一家新开的商城里玩。到那里一看,哎呀,人家孩子的妈妈怎么就那么年轻时髦,那么有活力呢?我自己也在高校上班,每天去办公室打开电脑,除了工作,也经常关注一些社会新闻娱乐报道,还会刷刷微博,可走出去才知道,自己太落伍了。

刚好,老公年底要去美国访学,他就和我商量,叫我趁着假期赶紧学驾照,他不在家的时候,我开着车带着孩子出门也方便一些。但我对学车真的不感兴趣,这辈子我就打算只坐车不开车。这么说不我想偷懒,而是,从小到大,我连自行车都不会骑,计算机操作更是我的软肋,到现在做课件都是一件头疼的事。但我去驾校咨询时,工作人员满有把握地告诉我,不会骑自行车但开车开得好的人多了去了。

好吧,考虑再三,从现实需要的角度来说,学会开车确实势在必行,刚好楼下邻居也想学车,我们就一块报了名。报名头一天晚上,我就不停地做噩梦,这是我早些年怀孕的时候落下的病根。我是在上海读研究生的时候认识我老公的,研究生毕业,我们就结婚了,当时我才25岁,正是风华正茂的年龄,就不想那么早要孩子,之后又考博啊找工作啊,等差不多稳定下来觉得可以要孩子了,却怎么也怀不上。就在那时候,我经常重复做一个梦,梦里我明明是怀孕了,肚子都老大了,可去医院检查大夫却告诉我没怀孕啊,结果又急又伤心。

还好,我后来还是顺利地生下了儿子,孩子还蛮健康可爱的。之后很长一段时间,都没做那样的梦了,直到孩子去年上幼儿园,那个让人焦虑的梦又来了。我分析了一下原因,主要是孩子上幼儿园一开始不适应,每天早晨上幼儿园都大声哭喊着说:“妈妈,我不上幼儿园!”孩子哭得声泪俱下,我看得心疼不已,但还是狠下心肠让孩子继续上学,一个冬天,孩子接二连三地感

冒,我每天都心乱如麻,纠结在让孩子上幼儿园还是不上这些问题上,人一焦虑,那个梦又回归了。

让我没想到的是,报名考个驾照,怎么也会做这么不搭界的梦呢?读书那阵子,每次考试,我也会紧张。尤其是看见周围的同学,三三两两地嬉笑自如,我就担心自己的脑海里像涂鸭一样涂得满满的,会不会出差错?事实上,每次考试成绩出来,其实我考得都不错。

不知不觉过了这么多年了,我对自己的现状还算比较满意,工作的压力虽然大,但那是我自己喜欢的职业,每天忙碌着也觉得生活挺充实的。再看看当年的老同学,特别是男生,40岁不到大多就谢顶了,眼神里充满了精明的算计,我就觉得自己这样单纯的生活挺好的,起码是挺适合自己的。

但让我困惑的是,为什么一提到学车啊考驾照啊,我会这么紧张呢?那天,我在网上浏览了一下驾驶人科目的考试试题,只看了三道题,我就觉得太简单了,可是,让人啼笑皆非的是,我哪怕把这些试题都背得滚瓜烂熟,临近考试了,我还是紧张,可能比当年高考还要紧张,心脏都会莫名其妙地惊悸起来,尤其是晚上,老做噩梦,第二天早晨醒来,又累又沮丧。

还有,接下来上车学习的部分,我甚至担心自己会把刹车和踩油门搞错,网上经常有事报道说女性是马路杀手,我看了就老担心自己将来会不会也犯这样的过错?真的,我这心理素质也太差了吧?连我婆婆都笑话我,她都是60多岁的老太太了,去年在老家买了辆电动三轮车,老太太骑着就赶集去了,她说你不会连我一个老太太都不如吧?儿子更搞笑,春节前两天,他爸爸去美国了,家里的小车停在门口,我们出门就只能在瑟瑟的冷风中等着打车,儿子说:“妈妈,等我长大了我开车带你!”太让我这个妈妈惭愧了吧?哎呀,我这心态还能调整过来吗?我到底还适合去学车,开车吗?

专家援助

把紧张当作陪考的好友

□崔舸鸣 (心理咨询师)

麻女士,俺很负责任地跟您说:只要您自己愿意,这心态肯定能调整过来;心态好了,做梦,梦也甜,至于学个开车,小菜一碟。

“只看了三道题,我就觉得太简单了,可是,让人啼笑皆非的是,我哪怕把这些试题都背得滚瓜烂熟,临近考试了,我还是紧张,可能比当年高考还要紧张。”

咱们先来看看这个紧张。紧张本身并不是坏事。比如您看见一条蛇,紧张了,这是提醒我们,蛇可能有危险,立即采取规避危险的措施。如果连了点儿紧张感都没有,放松警惕,不小心会被蛇攻击了。考试也一样,适度的紧张是必要的,会让我们更集中精力去应对,相反,懈怠松垮地参加考试,可能发挥不出理想水平。如果我们讨厌紧张并想压制这种感觉,反倒惹得它越来越强烈。

再来看看考试。您已经知道自己是心态问题,而不是能力问题。证据是,“读书那阵子,每次考试,我也会紧张。”“事实上,每次考试成绩出来,其实我考得都不错。”可见,这个紧张不是由于自己真的不会,而是一种预期焦虑:“万一考坏了”……自己先给了自己很多糟糕的假设,比如一旦考坏了,父母会怎样说?老师会怎样说?同学会怎样看?等等。而这些想象的种种结果,会以逼真的画面出现在脑海,如临其境,让人分不清虚实,信以为真。就像怕蛇的人,一听说前面草丛里可能会有蛇,马上连蛇的那种冰冷滑腻的感觉都出现了,于是吓得脊背发凉,浑身起鸡皮疙瘩。可是蛇在哪儿呢?蛇还在“万一”那里睡觉呢。

您说“心脏都会莫名其妙地惊悸起

来,尤其是晚上,老做噩梦,第二天早晨醒来,又累又沮丧”;假设一下,如果真的考坏了,最坏的可能怎样?您将如何去应对那些可能?如果条分缕析地把最坏的可能一一拆解仔细看,兵来将挡水来土掩各个击破,问题本身真的有那么严重吗?是不是我们把它看得过重?同样,当年怀孕的时候,重复地做着明明怀孕却被告知没怀孕的梦,伤心难过,但事实却是顺利地生下了儿子,孩子还蛮健康可爱的。

这种考试紧张的感受,您当年屡次体验过,而事实又一再地证明,您的考试能力也没什么问题。现在又要面临考试,紧张又像老朋友一样如期而至。有时候,这种紧张是“信使”,向您传递一种信号:请您重视一下这次考试,认真准备。当您接收到这种信号的时候,可以先做个简单放松,深呼吸几次后,暗暗地告诉那个“紧张信使”：“你用这种方式提醒我重视考试,我知道了,谢谢你的提醒,我会重视的,也请你好好配合我,帮助我,谢谢你!”之后,接受这份紧张,当作陪考的好友,带着这份紧张感,该干吗继续干吗,反而容易发挥更好。

顺便说一下,您说的考前做噩梦是当年怀孕的“病根”,但这个“病根”在当时或许只是诱因,因为读书期间,您就有考试紧张的情况了。不妨问问自己:面对同样的事情,为什么“周围的同学,三三两两的嬉笑自如”?即便别人也紧张,但紧张程度为何不同?我有什么样的个性特点?借着这样的机会,回头重新认识一下自己,明白自己,然后学会调适,即使有紧张,我们也可以带着紧张,向前进。

40多岁的浩雨真是名如其人,当他讲述自己的原生家庭、成长经历和目前处境时,泪如雨下,泣不成声。

浩雨出生在书香世家,父母都是高级知识分子。他上有一个哥哥,下有一个妹妹。作为“夹心人”,在他很小的时候,妈妈曾开玩笑地说,怀他的时候,一家人都盼望着是一个女孩。这样有儿有女父母就会皆大欢喜,不再生第三胎。结果他是一个男孩,父母便决定再要一个孩子,希望满足他们有女儿的愿望。生了妹妹后,父母抚养三个孩子实在是太辛苦了。而且,他明显感觉到妈妈爱哥哥,爸爸喜欢妹妹,而他很少受到父母的关注。每当他与哥哥争执时,尽管有时因打不过哥哥受了委屈,但是妈妈总是说他不好,太爱争强好胜,挨打也是自找的;而当与妹妹起冲突时,爸爸就批评他不如哥哥懂得谦让,有时还会揍他。他说那时的感觉就是很愤怒、很委屈、很孤独、很无助,认为自己是多余的人,不该来到这个世界上。

上学后,他发觉只要他比哥哥、妹妹学习好了,父母就会比平时对他好,而且能“公平”地对待他。所以,他就发奋读书,最终考上了国内一流名牌大学,博士毕业后顺利地进入国内一家著名的医院,并很快成为了学科带头人。事业的成功虽然给他带来很大的成就感,但并没有带给他较高的幸福感,因为他与同事、妻儿的关系都比较糟糕。他们认为他过于敏感多疑、争强好胜、心胸狭隘,做人远不如做事。

■杨素华 山东商业职业技术学院心理健康教育中心 主任、教授、中德系统家庭治疗师

『父母的偏心』导致我凡事必争

儿女怨 缘何而起之四

【案例分析】

奥地利心理学家阿德勒最早提出,出生次序会影响个体的生活风格。中间的孩子不像大哥大姐至少能在一段时间里是唯一一个孩子;也不像最小的弟弟妹妹能在最长时间里成为唯一最小的孩子,他们从来不会获得父母100%的时间和金钱投资。萨洛韦在《叛逆心理》中指出:“在父母资源的分配上,对孩子是按U形分布的,最大的和最小的孩子都可获得最多资源;通过情感测试,发现老大、老二和老么关于自信度的图表也是一个‘U’形曲线。”

笔者总结多年的心理咨询经验,发现像浩雨这样的“夹心人”,经常会走向两个极端。一种可能会表现得雄心勃勃,抱负远大,爱好竞争,试图超过家中所有的孩子。他们要想获得父母的关注与爱,必须做出引人注目的行动,有可能以完美的行为博得父母的爱,或因表现另类而遭受父母的批评。另一种则像被“阉割”了一样压抑自己,忍气吞声,“讨好”别人,自律、退缩、懦弱,循规蹈矩,以换取所谓的安全感。

【走出误区】

作为多子女的父母要尽量做到“一碗水端平”,因为父母是孩子“最重要的他人”,人与父母的关系决定着其他一切人际关系;其次,父母有时无意中对孩子开一些玩笑,例如“你是父母捡来的”、“你不是父母想要的女儿(或儿子)”等,殊不知说者无心听者有意,这些都会极大影响孩子的自我价值感,所以要杜绝这类玩笑。

作为子女,首先应该确信父母是尽其所能地爱每一个孩子的。所以,每当想起所谓的伤心事时,就应当转移回忆的方向,尽量细细地品味父母对自己的点滴之爱,想一想父母遗传给自己的“优势资源”,在感谢父母的同时,也给自己注入正能量;第二个方面,加强与妻儿、好友的真诚沟通,听取别人的善意提醒,开阔心胸,掌握做人做事的界限,学会取大弃小,改善各类人际关系。

随着国家“单独二胎”政策的放开,将有更多的父母面临双子或多子的教育问题,如何避免出生次序的教育误区,如何让每一个孩子都能感受到父母的爱,如何让每一个孩子都能健康成长,将是年轻的父母不得不学习的一门重要课程。

