

# “考不上大学就完了”，这话不能说

## 专家：或让孩子视考试为惩罚



齐鲁心理健康大讲堂

主办:齐鲁晚报  
协办:山东省精神卫生中心

本报记者 陈晓丽

### 考试焦虑几乎人人都有

面对考试焦虑,每个人的表现有所不同。有的是情绪焦躁、看不进去书,有的则可能表现为身体不舒服,例如疼痛、胃不舒服、发烧等。曾经有德国研究小组考察了大约500个考生的临床症状,几乎所有考生都有血压升高、脉搏和呼吸加快、血糖水平升高等表现。其中,72%的考生感觉胃部不适,62%的考生感觉双膝发软等。

同时,超过50%的考生感觉自身存在以下症状,从多到少依次为:不能集中注意力、思维受阻、概括能力丧失、怀疑、轻度健忘、紧张、悲观、自信心不足、不安、孤独、发抖、不协调运动、痉挛、食欲缺乏等。

“正常的考试焦虑,恐惧是来源于可识别的、现实的内容,并且与考试本身的危险程度相一致。”邱惠敏表示,导致考试焦虑的因素有很多,包括自我要求太高、复习材料太多、时间不够、能力不足、生病或情绪欠

伴随着高考和中考的一天天临近,5月26日下午,本报与山东省精神卫生中心联合主办的心理健康大讲堂开讲,山东省精神卫生中心心理科主任医师邱惠敏为读者详细讲解了什么是考试焦虑,如何区分正常的焦虑和病态焦虑,受到现场读者的热烈欢迎。讲座结束后,邱惠敏耐心解答了读者关于焦虑的种种疑问。



主讲嘉宾邱惠敏。

佳、懒惰,甚至可能是考试氛围过度渲染所致。

邱惠敏表示,正常焦虑和病态焦虑之间的区分主要在于两个方面:首先,从焦虑体验的持续时间长短及程度的深浅来看,正常焦虑持续时间长,程度较轻,而病态焦虑则持续时间长、程度较重;其次,从焦虑症状产生及消失的条件来看,正常焦虑的原因经过治疗者分析和解释,通常原因比较清楚,而病态焦虑常常找不到真正的原因。如果焦虑原因解除或者因

为受到某些活动影响,正常焦虑可以减轻甚至消除,病态焦虑则不会减轻,或者减轻后又复发,难以消除。

### 潜意识里害怕受惩罚会影响正常发挥

“在每个神经症性考试焦虑的案例中,似乎都有惩罚作为一种内在的因素在起作用。对考生来说,潜意识里考试代表着被惩罚的可能性,所以考试本身也就成了惩罚行为。”邱

惠敏解释道,对考生来说,考试的意义对社会和对父母都十分重大,“潜意识里害怕受到惩罚,这种恐惧自然就会影响正常能力的发挥。”

邱惠敏表示,在正常情况下,考试标志着某一人生活阶段的结束和独立于父母的新阶段的开始。“这会激活出生时的创伤性体验,也再现了心理上的无助感和失去爱的威胁,所以考试也可能意味着面临分离,并使创伤性体验重现而产生特别的恐惧。”因此,邱惠敏提醒道:“在考试前,父母千万不要跟孩子说‘考不好就不要你了,考不上大学以后你就完了’等类似的话,让孩子感觉考不好会失去和家庭的联系。”

此外,在考试中的智力表现也会唤醒自我认同感,自我仰慕可以受到考试的伤害,考试意味着检验其实际能力高低和成败,及在人际关系中的存在感。“考试可以导致强烈的对失去自我存在的恐惧,这也可以解释,为什么我们更在乎名次,而不是成绩本身。”邱惠敏说道。

### “考不好责备、考好了奖励”都不可取

“处于我们现在的生活中,对考试焦虑是合理的,应该允许我们在考试时有焦虑感并且表现出来。焦虑并非有百害而无一利,正常程度的焦虑可以让我们保持警觉,提高效率。”邱惠敏表示,焦虑可以有

激励作用,也可能导致退缩,这与每个人对恐惧心理的耐受程度不同有关,也与面临的危险或威胁大小有关。“高度的或神经质的恐惧总是会产生不良后果,并且导致恶性循环,能力的发挥受到阻碍,导致焦虑进一步增加,如此反复互相加强。”

具体到在面对考试时父母究竟该如何做,邱惠敏表示:“首先要学会恰当评估,包括考生自身的学习水平和能力,一起考试对手水平,从而可以对考试抱有适当的期待,也对最后的考试成绩和名次进行正确的解读。任何考试,包括中考和高考都不是一考定终身。”

“假如你考不好,会有什么后果?假如你的孩子没考好,你会怎么对他?”面对邱惠敏提出的问题,现场有考生表示,只要考不好就会被家长打,“落后就要挨打”。也有考生家长坦承:“孩子考不好,感觉有些丢人,还有点不好意思见人。”对此,邱惠敏表示,即便父母在语言和动作上没有明确表示,孩子也往往能从其眼神和表情中感受到这种情绪,从而在面临考试时加剧焦虑。

同时,不少考生家长往往会对孩子做出种种承诺,“如果你这次考到多少名或多少分,就奖励你出去旅游,或者可以买贵重礼物”。邱惠敏表示,这种用奖励交换孩子好成绩的举动,也让考生不知不觉间对考试附加了更多意义,反而不利于正常发挥。



### 青岛国内首设无偿献血科普月

近日,青岛市决定将每年的6月、10月设立为无偿献血健康科普月,全方位、多维度推进青岛市无偿献血健康宣教工作。据了解,设无偿献血科普月尚属国内首例。

据介绍,科普月期间,青岛市中心血站将通过参观无偿献血健康科普基地、举办健康知识讲座、参与科普互动等系列活动吸引爱心市民的参与,宣传无偿献血知识,让更多岛城市民了解无偿献血,参与无偿献血。

本报记者 陈晓丽 通讯员 任霄惠 摄影报道

### 我省今年重拳捍卫公众“舌尖上的安全” 力争实现地产品种全省可追溯

本报济南6月1日讯(记者 王小蒙 通讯员 栾振兴)日前,山东省印发2017年全省食品安全重点工作,将以“食安山东”建设为统领,不断提升全省食品安全治理能力,助推食品产业健康持续发展,捍卫公众“舌尖上的安全”。

今年我省将积极推进职业化检查员队伍建设,加快制修订食品安全相关制度规范,完成食品安全国家标准跟踪评价任务,完善全省食品安全企业标准管理信息公示公布平台,实施“智慧监

管”,督促和指导企业依法建立质量安全追溯体系,推进省级农产品质量安全监管追溯平台建设,将无公害农产品、绿色食品、有机食品和农产品地理标志产品率先纳入追溯范围,探索实施食品生产企业“一票通”随附单制度,力争实现地产品种全省可追溯。

同时,还将从源头上净化农业生产环境,禁止剧毒高毒农药用于蔬菜、瓜果、茶叶、中草药等农作物的生产,分期分批对高毒农药采取禁用措施;实施农药二维码、条形码可追溯制度。在安

丘市、荣成市、惠民县、莘县、沂南县等5个县(市)先行开展主要食用农产品合格证管理试点工作。

另外,我省将突出示范带动,推动“食安山东”品牌建设,推进食品安全城市和食品安全先进县(市、区)创建三年行动计划。坚持严打重治,深入开展“守护舌尖安全”“瘦肉精”和兽用抗菌药物等系列整治行动,推进畜禽、水产品质量安全专项整治;不断健全食品安全监管协作机制强化检打联动和行刑衔接,完善涉嫌犯罪案件移送、信息通报机制。

### 医药资讯

## 老胃病 久治不愈怎么办?

寻找100名老胃病患者,零风险验证疗效



如果您正在被老胃病所困扰?如果老胃病让您痛苦不堪?如果您治疗多次还是久治不愈?请您快快来电申领“藏医大师胃病古方”,藏医大师为您揭开胃病治疗的误区,深度解密千古藏医学在治疗老胃病方面的卓越贡献,并针对各种胃病要点,提供一个与众不同的藏

医古方,为患者解决胃病久治不愈的难题。

谨将“藏医大师胃病古方”献给那些深受老胃病困扰,饱受煎熬的患者,免费教您看胃病,不再乱花冤枉钱。现在,只要您一个电话,不论病情长短、轻重,来电申领的老胃病患者均可免费试用“藏医大师胃病古方”,很多久治不愈的胃病患者只需4天,就可体验到与众不同的效果,多年的顽固老胃病患者也只需几个月,就能远离老胃病困扰。疗效由您验证,机会难得,莫失良机!

免费申领热线:400-1077-588

### 知名皮肤病专家孙建方将来济会诊

本报济南6月1日讯(记者 孔雨童)很多市民为了治疗一些顽固性皮肤病,常常北京、上海跑,挂号不说,还要承担住宿、路费和成本。如今,在家门口就可以看大专家了,6月9日,济南市皮肤病防治院将邀请国家级皮肤病专家孙建方教授来济会诊。

孙建方,中华医学会皮肤性病学会常务委员、皮肤组织病理学组组长;中国医师协会皮肤病分会副会长、皮肤病理亚专业委员会

主任、教授委员会主席;亚洲皮肤科学会理事;首批“新世纪百千万人才工程”国家级人才;中央保健会诊专家,享受国务院政府特殊津贴专家。尤其擅长疑难、少见、复杂皮肤病的诊断及治疗,擅长皮肤病理及皮肤肿瘤诊断。

预约可拨打济南市皮肤病防治院电话(0531-87036224)或登录医院官网预约,也可以通过医院官方微信预约;搜索“jnspsy”加关注——进入主页预约。