

放轻松 “平常心”可治愈 “高考综合症” PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E6_94_BE_E8_BD_BB_E6_9D_BE_E2_c65_177309.htm 每年高考临近，总有些考生患上焦虑、失眠、出汗、食欲不振、厌考等 “高考综合症”，由于 “矫治” 不利，有可能影响到高考成绩。在天津市第三中心医院心理门诊，今年准备参加高考的小王这样向医生倾诉：为了考出好成绩，父母在生活上对我体贴入微，在家连说话都不敢大声，生怕吵到我，除了学习，他们几乎不让我做任何事。我平时学习成绩还不错，可最近的两次模拟考试成绩却很不理想，看着父母殷切的目光，现在一想到考试我就紧张、心慌、憋气、烦躁、出汗，晚上还经常失眠，白天无精打采，脑子记不住东西，反应也比以前迟缓。这个中心心理咨询科副主任医师宋全芳介绍说，从4月份以来，前来咨询的高考学生明显增多，现已占到门诊量的65%。大考临近，学生难免焦虑和紧张。适度紧张有利于考生状态的调整，可一旦过度，贻害无穷。宋全芳说，充足的睡眠、轻快的音乐和适度的锻炼，都有助于考生负性心理的释放。越是大考临近，越要以一颗平常心面对，不妨将其想象成一次普通的考试，这样就会为自己减轻心理负担。从某种角度说，考试比的就是心理素质。此外，自信心的树立是成功的前提。要相信自己通过长时间的系统复习，已做好充足准备，完全有能力在高考中取胜。考生在考试前与考试中可尝试默念：“我一定能成功” “我有实力” “我可以” 之类增强信心的话。宋全芳强调说，家长对孩子关爱无可厚非，但要有度，不要让爱变成孩子的负担。相反，高考前家长

“漠不关心”“一切如常”的“潜关爱”方式对考生调整心态更有利。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com