

太在意中考结果焦虑紧傍优等生 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/205/2021_2022__E5_A4_AA_E5_9C_A8_E6_84_8F_E4_c64_205410.htm 一做不出题目就又哭又闹，甚至还冒出了“如果不调整到最佳状态就准备弃考”的极端想法随着中考的一天天逼近，出现焦虑症状的不是普通学生，而恰恰是那些平日让人最放心的优等生。“黑色六月”成了优等生的心魔。“我的孩子最近不知怎么了，经常有愤怒情绪，一遇到难题就哭个不停，眼看就要中考了，我真的不知道该怎么办。”日前，某初三学生家长吴女士打来电话，反映自己的孩子这段时间显得十分焦虑。她告诉记者，孩子从小到大一直是年级前10名，可是最近却总是因为一道题做不出来就又哭又闹。吴女士希望孩子不要太情绪化，难题做不出可以求助于老师，可是孩子却总说家长不理解自己。一名重点中学的优等生王力也向记者讲述了自己的心理状态由于最近总是担心中考会考砸，因此做题目总是静不下心来，人变得越来越紧张，现在已经到了坐立不安的地步。“我非常想考进重点高中，不希望自己在最后一刻突然输给别人。”她坦言这种心态已经成了一种沉重的包袱，压得她喘不过气来。专家分析根源：太在意结果 青少年心理咨询专家分析说，出现焦虑的优等生基本都抱有一个共同的想法“考试失利后，这几年的书就白念了，面子上也过不去”，甚至有些症状严重的优等生居然动了“弃考”的念头。金武官说，相比普通学生，优等生往往被寄予更高的期望，成绩的优势也使他们对自己提出了更高的要求，因此太想在考试中胜出，不愿输给别人的心态反而使他们不能正视考试、正视

失败。“他们现在紧张、焦虑就是因为他们总想着成功，害怕失败，根源在于太在意结果。”“太想穿进针眼，手会抖；太想在考试中胜出，心会抖”，专家建议，优等生不要把中考当作生命的全部或唯一，要认识到升学考固然重要，但万一失败，生活还得继续，还有别的路可走。他指出，重点学校的学生学习能力不是问题，关键还是心态要好，要避免急躁的情绪。“对于将来要确立方向，但不要太具体”，只有把将来放下了，才能发挥出应有的水平，真正做到不留遗憾。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