

考试焦虑与父母有关 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\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_AF\\_95\\_E7\\_84\\_A6\\_E8\\_c64\\_205451.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/205/2021_2022__E8_80_83_E8_AF_95_E7_84_A6_E8_c64_205451.htm)

我有严重的考试焦虑，该如何克服呢？每次遇到考试我都会紧张半天，特别是比较大的考试，以至于各种各样的症状都来了，比如心慌、控制不住脾气、拉肚子。这些还是小问题，更大的问题是我一接触书就开始听外界的声音，只要有一点吵（其实在别人看来很小）我就受不了。虽然还可以学得下去，但是心里想的都已经是那个噪音了。到了考试时，会害怕自己集中不了精神，以至于真的就胡思乱想了。我特别郁闷，现在都吃不进东西了！也不想睡觉。有没有办法可以改变我，我要不要看专门的心理医生啊？

一名焦虑的中学生 高考和中考都已进入最后冲刺阶段，考试焦虑势必将会像往年一样，成为无数学生和家长们共同苦恼的问题。考试焦虑，顾名思义，就是现在的或即将到来的考试，引发了当事人极其强烈的焦虑情绪。那么，当事人仅仅是因为考试而焦虑吗？不！广东省精神卫生研究所的副主任医师宁布说：“考试焦虑的背后，是学生对不能获得爱与认可的忧虑。”广州中山三院心理科的副教授王玲也持有同样的观点，她说，她处理过多起关于考试焦虑的案例，最后多数可以找到一个共同的答案：他们之所以出现过分强烈的考试焦虑，都是因为，他们很难获得父母的认可。额外的焦虑多来自父母童年时，我们与父母的关系，会被我们内化到人格中，构成“内在的父母”与“内在的小孩”这样一个内在的关系模式，这是解答我们许许多多行为的一把钥匙。许多父母常有一个错误的观点：如果不给

孩子施加压力，孩子就不懂得认真学习。于是，他们习惯给孩子施加巨大的压力，以迫使孩子更认真地学习。这种做法看上去颇有道理，但其实有很多恶果，最直接的恶果是，孩子除了承受学习和升学的天然压力外，还要承受来自父母的巨大压力。于是，他们面临考试时过分焦虑，就不难理解了。更要命的是，父母对孩子的关系模式，最终会被植入孩子的内心中，以“内在的父母”的方式，继续给“内在的小孩”施加巨大的压力。也就是说，有严重的考试焦虑的孩子，他们那些额外的焦虑，多数都来自现实的父母，或“内在的父母”。

儿子，你不需要是最棒的 我一个朋友的儿子小雷的案例，典型地说明了，考试焦虑是怎么形成的。那天，他来向我咨询说，他儿子才上小学一年级，是班长，前不久第一次参加小学考试，语文考了95分，数学考了99分，总成绩在班里排第10名左右。我这位朋友对儿子这个成绩挺满意，但小雷自己非常难过。他对爸爸说：“我是班长啊，我应该考第一，才对得起这个位置。”为了抚平儿子的焦虑感，他给儿子做了许多思想工作，但儿子仍然处于强烈不满的状态，甚至觉都睡不好。

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](http://www.100test.com)