

焦虑家长向心理医生求“解药” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/216/2021_2022__E7_84_A6_E8_99_91_E5_AE_B6_E9_c65_216988.htm 节日一过就交高考志愿表 备考族长假不悠闲 “五一”黄金周里，不少高考考生和家长过得并不轻松，因为长假一过，他们就须完成一份非常重要的“答卷”，那就是填好高考志愿表，不少家长为此焦虑不已。记者昨日从一些心理医生处了解到，尽管长假前3天医院不开门，但不少家长还是千方百计“求”到了心理医生的手机号码，忙不迭地咨询起来。 志愿焦虑：家长“病急乱投医” 家长如此焦虑，是因为长假一过，孩子就将交出志愿表，于是，黄金周就成了志愿填报的“敲定周”。长假里尽管人在外地，瑞金医院青少年心理咨询中心主任金武官却依然处于上班状态，手机一直响个不停。“这两天，一直有高考生家长打电话来咨询，不少家长都把我当成高考志愿咨询师了。”记者了解到，沪上多数医院的心理咨询这两天都不设门诊，但不少考生家长还是想尽办法，私下“求”得心理医生的电话号码，珍惜分秒为孩子和自己作“心理按摩”。

“平均每天能接到八九个高考心理咨询的电话，咨询者几乎都是家长”，金武官无奈地表示，不少家长确实存在一定程度的焦虑，“咨询时甚至分不清什么是心理问题，什么是高考政策或填报志愿的方法，全部拿来问。” 志愿表：这份问卷不好答 万先生的女儿高考志愿一直在复旦大学和上海外国语大学之间犹豫不定，“专业基本上定了，但我女儿上次模拟考试没考好，现在有些高不成低不就的感觉。我觉得自己比女儿更着急，这两天满脑子都在想怎么帮女儿填好这张志

愿表。”因此，长假里万先生哪都没去，窝在家里彻底研究了近几年复旦和上外的录取分数线，他笑称自己现在整天都埋在数字中，比研究股票还认真。专家建议：中度紧张一张一弛 心理专家建议，应该张弛有度。“过度松弛和过度紧张都不是最好的状态，考生应该保持中度紧张，同时也要一张一弛，有节奏有规律地过好长假。”金武官强调，家长要学会调节和隐藏自己的焦虑。“家长的焦虑会影响到孩子，在填志愿这个问题上，家长还是应该尊重孩子的意见，适当地给孩子建议，而不要过分把自己的意见强加给孩子，否则会给孩子造成不必要的压力。”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