

高考前打赢心理战 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/232/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_89_8D_E6_c65_232498.htm

临近高考，考生拼尽全力最后一搏，有的考生因为过度紧张，出现心理问题。记者从北京第二医院“少男少女心理咨询门诊”获悉，近几天，前来咨询的高三家长和考生多了起来。该院心理咨询医生邓军说，考前焦虑紧张以及伴随而来的多种现象属于正常，考生家长需要正视，才能找到对应的解决办法。

一、家长过度关心、孩子容易焦虑【考生症状】：考生决定不考了“马上就要高考了，我女儿竟然说不想参加了……邓医生，请您帮帮我们。”这位家长说，自从女儿李静（化名）上高三以来，全家人都围着她转。担心学校的饮食没营养，父亲每天到学校送营养餐，每天晚上，全家陪着女儿复习到深夜，今年4月，母亲还向单位请了病假，专门待在家里照顾女儿高考，可没想到，女儿竟然决定不参加高考了。

【专家建议】：案例中的考生不愿参加高考，其实就是紧张过度、压力过大，怕失败，索性放弃高考。这种紧张氛围是社会、学校、家庭和个体多方面因素共同造成的。高考临近，学校两天一小考，三天一大考，家长和考生也到处找些难题偏题来做，很多考生没有，睡眠严重不足。事实上，来自家长的压力是造成考生焦虑紧张的主要原因，家长过于关心孩子，把自己的生活重心完全放在了孩子高考这一件事上，让孩子不知所措，增添烦恼。在咨询中，李静说：“父母对我高考投入这么大的精力，虽然他们嘴上说考不上没关系，可我知道，要是真的考不上，后果不知道会怎样。”李静的父母为了孩子

高考，请假在家照顾，反而增加了孩子的压力。家长在考前的焦虑紧张和不稳定情绪不比考生轻，在这个关键时期，考生和家长更容易互相埋怨、责骂甚至动用暴力。明智的家长这时可以淡化与孩子的关系，甚至保持一定的距离，孩子复习时，家长如果能像平常一样看电视，做自己的事情，就是给孩子最好的“定心丸”。如果是平时学习不错的孩子，家长更应该为其创造一个宽松的环境。

二、放下名校情结、准确定位自己【考生症状】：复读生越来越暴躁 林峰是一名高三复读生，去年高考差2分没能考上北大，家人和老师都劝他报个二志愿学校，但林峰还是决定复读一年。然而今年一模分数下来，他的成绩很不理想，报考北大还是风险较大。一模考完后，他无心看书，脾气也变得很暴躁，和父母的关系越来越紧张，无暇顾及学习了。

【专家建议】：高考复读生的压力远大于一般考生，有的考生本来学习很好，却非名校不上导致复读。事实上，每年都有很多优秀的考生想考北大、清华这样的名校，复读考生将面临更多、更强的竞争对手，像林峰这样行为上有些偏执的复读生并不少见，他们对自己过分自信，受到打击后无法承受。建议考生对自己要有正确的认识，客观评价自己，不要盲目地将目标和希望定得过高，否则，失落感也会更强，要放下名校情结，看到其他学校的优势。要学会放松自己，如深呼吸，听一些轻松愉快的音乐，和父母同学聊天等。

三、不要关注别人、执行自己计划【考生症状】：考前心里总是没底 于娜（化名）本是个温顺女孩，凡事都愿意和父母商量，是个老师家长眼里的“好孩子”。临近高考，她突然变得很暴躁，常为小事和父母争吵，不愿和父母交流，甚至翻出小学时被家长冤枉过的小事

对母亲不依不饶。学习也没以前勤奋了。在咨询室里，于娜倒出了心里话：“高考越临近，越感觉心里没底，觉得每个竞争对手都很强。每天都不敢和同学交流，害怕听到打击自己的话……”【专家建议】：高考前夕，考生由于压力过大，内心紧张焦虑，情绪波动。有的孩子甚至像于娜那样把本该淡忘的往事重新提起，这实际上是一种逃避行为，通过另外一些事情来转移高考带来的压力。造成个体压力的一个重要原因是考生心里没底，感觉知识有很多欠缺。轻度的焦虑、压力对提高应试能力、集中精力、注意力、紧迫感是有利的。但如果中度和重度急躁、紧张焦虑，考生会感觉心悸、心律加快，出现不思饮食、消化不良、睡眠障碍等，从而造成心理疲劳，注意力下降、烦躁、意志力下降。这就需要考生静下心来查找原因，学习是否有计划性，学习方法是否得当，针对具体原因解决问题，改变自己的习惯和行为。要消除压力，沉着应考，树立信心很重要。考生应该认识到，每个人的压力都是同等的，不是个体问题，所有考生都要面对，考生要告诉自己不比别人差，最需要战胜的对手就是自己，不要过分关注别人的复习进度，按照自己的计划表来就行。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