

专家提醒考生要调整应考心态避免高强度复习 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/235/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_8F\\_90\\_E9\\_c65\\_235231.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/235/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8F_90_E9_c65_235231.htm)

“平时成绩好但上考场就犯晕”、“高考只剩3天，母亲的紧张害得我没有办法复习”……距离高考只剩下3天时间，考生却因心情紧张、父母过分关爱等原因无法放松心情，从容应考？昨天，就考生容易出现心理问题，广州“12355减压热线”专家说，调适考前心理关键是抱着“平常心”，考生要调整应考心态，尽可能避免长时间、高强度复习，转而参加些轻松文体活动，适当做些简单的基础性练习，增强迎考时的自信。个案1 妈妈焦虑女儿被迫离家 小芳是广州某高中三年级学生，其他同学正在家中备战高考，她却被迫收拾行囊离开自己的家。小芳说：“妈妈每晚找我谈话，昨天担心考不上，让我干脆放弃去找工作；今天又怕没念大学，找不到工作，宁愿花钱，也要我考民办的大学；明天又因为班主任的再三保证，叫我努力复习考上大学。隔三五分钟问一次报考情况、复习进度和考试成绩，我根本没法静心复习，现在看见书就烦，继续下去我担心自己大专也可能考不上！”最后，经过班主任耐心开导，小芳妈妈终于明白是自己焦虑情绪影响孩子的学习，并接受小芳的要求，让她暂时离家，到亲戚家迎接高考。

专家处方 家长摆正心态 客观评价孩子 12355热线专家、白云心理医院的张延赤医生说，小芳的母亲和小芳明显患了“高考焦虑症”，母亲情况更严重，她的焦虑情绪可能加重女儿的紧张情绪，母女之间形成一种恶性循环。这种情况下，小芳的母亲首先要摆正心态接受现实，对自己的孩子有个恰如

其分的评价，相信鼓励孩子，要相信不论结果怎样，她已经尽力做到最好了。除了帮助、督促孩子将饮食、作息等问题解决好，自己的工作和日常生活还是正常进行，创造轻松温馨家庭氛围。至于小芳，心态最重要，不要想着必须考上某大学才能报答父母，才能有出路，这样只会增加焦虑。对于已经出现的头疼、焦虑、注意力不能集中、心慌气短等症状，可以咨询和心理治疗，辅以一定药物治疗可以很快消除。

个案2 考前恶“补”越“补”越乱 小浩在电话里说：“我现在看到书就头痛，眼睛发蒙，强迫自己看下去一点都记不住。怎么办？还有几天就要考试！”几次的模拟考小浩的成绩在中上浮动，他想着只要自己再努力一点，成绩一定会提高，可以考上梦想已久的学校。但是，考试临近，小浩却发现越来越无法集中精神看书做题，脑袋沉甸甸，翻开书本竟然有想吐的感觉，不到几分钟眼睛干涩发酸，平常一两遍就记住的题目，背了五六遍依然记忆模糊……头痛、烦躁，越想越担心，越想越乱。他说：“越临近高考，我越对各种知识感到生疏；越是拼命复习，就越觉得掌握得不扎实，我快疯了！”

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)