

心理咨询师解答高考热点：紧张就对镜子微笑 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__E5_BF_83_E7_90_86_E5_92_A8_E8_c65_235240.htm 昨日上午，本报高考专家热线028-86969110热闹非凡，不少家长还没到10 30就打电话排队，等着咨询来自四川建武心理咨询中心的两位国家级心理咨询师。在昨日的热线中，考生不自信、家长该怎么做及高考结果挫折教育等问题得到了心理专家的解答。

焦点1 高考临近一天比一天紧张 “我的同学说她脑袋空白，看不进书，我听了多次后，也看不进去书了。”来自简阳的一名高三考生打进电话说：“一想到马上要高考，我双腿发软，浑身无力……”距高考只有最后一周了，不少家长和考生都反映，时间越近就越紧张。“这是自我暗示的结果。”国家级心理咨询师张亚平说，高考不仅是考实力，也是考心力，越是临近高考，考生对考场的恐惧就增加一分。“你每天照镜子吗？对镜子微笑吗？”张老师建议，考生每天照镜微笑，走路时挺胸抬头，必须时刻给自己建立自信。“现在跟我一起默念，好吗？”张老师温和地解答说，“有那么多人在支持着我，我真的很好，我能行……”她解释说，大考在即，考生的心理暗示会让人变得自信或不自信，这时要不断给自信的暗示，渐渐地把这个意念变成潜意识，并成为一种积极行为。

焦点2 孩子像火药桶家长碰不得 “咋办啊，只要给娃娃说一句话，他都要发火，像个火药桶，碰不得！”高考在即，作为家长，成都的李女士努力想给孩子营造比较宽容轻松的氛围，但孩子对她的关心却越来越烦躁，有时稍微多说几句，他就跳起来。“您在冲孩子发火时，从镜子里见

到自己的表情吗？”国家级心理咨询师许建武说，很多时候，家长的焦虑远远大于孩子，而家长的焦虑都完全写在了脸上，孩子一见，心里就更烦躁了。许老师建议家长，不要干扰孩子的情绪，尽量不把自己的焦虑和紧张传递给孩子，“请离孩子远一点”。“每天愉快地起床，哼一首小调给孩子做饭，然后做自己的事。无论孩子在玩，还是在发呆，都尽量不问，让孩子感受你的轻松。”许老师说，高考在即，每个孩子都给了自己很大压力，父母要相信自己有一个好孩子，就算孩子在玩，只要父母不说，他们都会自主安排的，家长一旦过问，只会引起反感，而没有任何好处。

焦点3 孩子期望太高咋向他解释 一个家长讲述的情况引起了心理专家的关注：“我女儿成绩很一般，但她自尊心太强了。她写了好多日记，说要是考不上北大，就发誓不上学，还要以死了之……”许老师告诉记者，每年高考后，许多考生由于接受不了成绩与原先期望成绩之间的巨大落差，做出了许多令人惋惜的事，甚至有考生心理防线崩溃而自杀。因此，在考前，家长应适当地对孩子进行挫折教育，给孩子提前打一些预防针。

“首先，家长要在充分尊重孩子的前提下和孩子坐下来，认真分析一、二、三诊成绩，及每次月考的成绩，家长需认真跟孩子说：‘要是这次考得不好，也没有关系。’”许老师说，家长可向孩子分析落榜的可能，告诉孩子，读一般本科或专科等一样有奋斗的机会，或是重新复读等。此外，还可以身边人的例子来说明，高考并不是人生的全部，它只是人生面临的第一个挑战。许老师说，这样的挫折教育不但不会打消孩子的自信心，反而能让孩子更加成熟。因为高考不仅是对学生文化知识的考试，也是进行挫折教育、素质教育

和提高学生情商的好时机。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