

预防考前焦虑等心理病高中生提前说心事 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/450/2021_2022__E9_A2_84_E9_98_B2_E8_80_83_E5_c65_450828.htm 考前焦虑对于每年参加中考、高考的学生而言，是一个普遍存在的心理问题。昨日，从大连市一些专业心理咨询机构了解到，尽管目前距离中高考还早，但已经有不少来年参加中高考的学生来向心理医生诉说“心事”。上周六，市珍语心理咨询中心就接诊了一位特殊的心理咨询者。说到特殊，是因为她并没有心理疾病。她来做心理咨询的目的，只是想通过心理咨询，帮其预防考前焦虑等心理疾病的出现。咨询者是位高三女学生，她是在母亲的陪伴下来做心理咨询的。母女俩表示，她们希望通过心理咨询师的帮助，一是学会如何合理的安排时间，二是如何缓解学习上的压力，以达到预防考前焦虑等心理疾病出现的目的。无独有偶，上周日同样有一位初三男生在母亲的带领下前来求助。这名学生同样也没有心理疾病，母亲之所以带他来求医，是希望通过心理咨询师的帮助，让学生认识到学习究竟是为自己，还是为家长的问题。该心理咨询中心的姜贞珍医生表示，尽管她从事心理咨询业务多年，但还是第一次接到这样的业务。而在昨日，记者从市心理医院及一些综合性医院的心理门诊了解到，尽管这样的咨询比例并不高，但他们也陆续接到了类似的咨询。市中心医院的心理专家穆丽波教授表示，许多人已经从单纯的重视心理治疗的误区中走出来，转而开始重视起了心理疾病的预防工作。对于考生心理问题的出现，往往是在长期的心理压力下出现的。如果到大考前夕，考前焦虑等问题充分暴露出来后，家长

们才想到寻求干预。此时由于考试时间临近，要不来不及向心理医生求助，要不即使求助收效往往甚微。因此对于一些家长提前给孩子心理疾病“扎”预防针的做法，专家们还是持赞同的态度。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