

善意提醒可带来负面影响考前慎说“考试别紧张” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/453/2021\\_2022\\_\\_E5\\_96\\_84\\_E6\\_84\\_8F\\_E6\\_8F\\_90\\_E9\\_c64\\_453791.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/453/2021_2022__E5_96_84_E6_84_8F_E6_8F_90_E9_c64_453791.htm) 心理专家称善意提醒可能带来负面影响“考试的时候千万别紧张啊！”许多家长几乎都会这样提醒孩子。但专家表示，这样的安慰可能会给考生带来负面的暗示作用，加重考生考前的紧张情绪。大连市中心医院心理专家穆丽波教授接诊到一名即将参加中考的考生。因为考前紧张，她多次出现大脑空白的现象。父母对她的状态非常担忧，反复开导她千万别紧张。但每次开导，似乎都没有效果，她反而表现得更加紧张。“事实上，父母善意的提醒在这名考生身上只会起到一个反作用。”穆丽波解释，因为这名考生本身心理素质比较差，加上考前焦虑，已经使得她对“紧张”和“中考”这样的字样十分敏感。因此，父母越提醒她别紧张，她反而越容易接受紧张的心理暗示，反映出来的紧张情绪越严重。穆丽波说，考前焦虑是考生中普遍存在的一种现象。家长要做的，是如何让考生对于考试心中有数，胸有成竹。如果考生考前紧张和焦虑比较严重，家长可以提醒考生：“中考谁不紧张啊”或“比你紧张的考生多着呢”等等。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)