

两成高三生逢考就“病” 心理压力大是主因 高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/631/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_A4\\_E6\\_88\\_90\\_E9\\_AB\\_98\\_E4\\_c65\\_631630.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/631/2021_2022__E4_B8_A4_E6_88_90_E9_AB_98_E4_c65_631630.htm) 随着高考临近，经历了长期“备战”的高三学生们在疲惫不堪的同时，心理压力却在与教室里醒目的高考倒数天数成反比增长。甚至有不少高三学生因不堪压力而出现心理问题，导致无法正常学习。广州市一项调查显示，超过两成高三学生受考试焦虑症困扰。心理辅导老师指出，高三学生频频出现心理问题，很大程度上是因为自我或者是父母的期望过高。逢考就“生病”医院检查却没问题 离一模考试还差几天，广州某市一级中学高三学生小文（化名）的头又开始隐隐作痛，每天想抓紧时间复习却一走到教室门口就开始害怕。自从小文进入高三开始，每次考试前都会莫名地“生病”：发烧、头痛。然而，每次到医院检查，却检查不出任何问题。而随着离高考的日子越来越近，小文这种每逢考试引起身体不适的情况却越来越严重，甚至到了考试就手心冒汗，头脑一片空白。学校的心理辅导老师发现，小文每逢考试就“生病”的现象，正是因为他面对考试的压力所产生的焦虑情绪在身体上的反应，也是一种癔症的表现。原来，小文的家里对小文的期望一直很高。小文一直非常担心自己学不好，每次考试都总是担心自己会考砸。马上就要高考，他对考试却越来越恐惧。家长处理方式不当加重孩子的心理压力 广州市第二十一中学的心理辅导老师李艳月告诉记者，她曾经在全校高三毕业班学生中做过一项关于考试压力的调查。调查显示，超过2/3的高三学生都感觉到因为考试压力所产生的焦虑，而超过1/5的高三学

生所受到考试焦虑症的困扰比较严重，学习和生活都受到明显的影响。在分析高三学生普遍出现的心理焦虑现象的时候，李艳月指出，当“家有考生”的时候，如果家长的处理方式不当，也会无形之中加重孩子的心理压力。广州市第三中学心理辅导老师何锦颖则发现，在考试焦虑症的背后，是现在的中学生害怕面对未来，失败感重的普遍心态：“这很大程度上缘于父母从小在教育孩子时总是拿自己的孩子和别人的孩子比。”何锦颖指出，现在很多中学生没有自己的人生规划，也是他们一旦面对高考普遍感到考试焦虑的原因之一。何锦颖建议，家长不应该把“上大学是唯一出路”之类的话挂在嘴边，应该让孩子了解“条条大路通罗马”的道理，并引导孩子自己做好人生规划。心理辅导老师建议：根据能力来定目标。心理辅导老师建议，面对高考，学生应给自己一些积极的心理暗示，并摆正自己的心态和位置，结合自己的实力，给自己定一个可行的目标。要学会自我调节情绪，如果感觉心情太过紧张，可采用做做深呼吸、听听音乐或者外出活动等方法来放松。与此同时，作息时间一定要规律、科学。下课后不要总是待在座位上，而应该多走动，放松一下脑筋。李艳月建议，当孩子在家里表现得情绪烦躁、爱抱怨的时候，实际上也是一种自我发泄，家长在这个时候不应该一味责怪，而是应该学会耐心地倾听孩子的心声，如果家长感觉到孩子有情绪异常，也可以求助心理辅导老师。孩子回到家之后，家长可以主动和孩子聊一些轻松的话题，让孩子转移一下注意力。她还说，考生适当地做一些家务，看一会儿电视，可以让大脑有一个缓冲的时间。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)