

家长面对考后焦虑症困扰的三忌 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__E5_AE_B6_E9_95_BF_E9_9D_A2_E5_c65_631704.htm 近日，焦虑、忧郁等一系列心理疾病症状在锡城一些家长及学生身上不同程度地出现。虽然高考(Q吧)志愿填报第一阶段已经落下帷幕，但许多考生与家长们的心依旧被紧紧地揪着。记者从无锡多家学校和医院了解到，近来学生、家长中出现有焦虑症症状的人还蛮多。"别人都考上海、北京，我真没用！"昨天，在无锡某重点中学读书的小林在父亲的陪同下来到无锡人民医院神经内科。"我的同学有的保送了，有的出国了，还有一些平时都没我好的人都能报北京、上海的名校，我却不行，考得不够好，不能上名牌，不能上好专业了，我真没用！"小林在医生面前说着自己的困扰。小林的父亲告诉记者，其实孩子这次考得也不是很差，411分2B。但是孩子对自己的期望值比较高，往常在班里一般是在5-6名左右，这次考了第9名。本来性情温顺的他突然变得很烦躁，连续几天睡不着觉，吃不下饭。以前学习再紧张，他都要去打篮球，现在同学来喊他，他丝毫没有兴趣。无锡人民医院神经内科王学慧医生对他进行了一番心理疏导。"这种情况最近很多，大多是考'歪'的，他们大多考前对自己的期望值比较高"王医生表示，这些人很容易产生自卑心理，而且往往这种人考前就有焦虑症状了，家长可能没有及时发现。很有可能因此在考试中没有发挥好。"现在孩子没着落，怎么不急？"记者从多所高中学校了解到，在填报志愿的时候，很多家长也表现出很"焦虑"，有些家长甚至一天要给老师打五六个电话。不少家长还当面训

斥孩子"怎么就考了这么点分，你看你能上什么学校？"，还有一些家长因为孩子考的分不上不下，所以心里很不踏实。家住五里新村的李女士这几天就很烦躁，自己的孩子因为有了个C，理论上只能等待本三的志愿填报，眼看着其他孩子都志愿填好，自己只能干着急。一边想着托路子看看能不能挤进本二，一边又担心着本三能不能上好专业。"家长有三忌，忌焦虑、忌训孩子、忌'包办'志愿。"王学慧医生表示，家长们不应时时刻刻"盯"着孩子，训斥孩子更是非常不明智的行为。考得不好的孩子往往心理脆弱，心理承受能力很差，这些孩子其实很想从家长、朋友那里得到安慰和理解，此时的训斥，可能会给孩子带来心理负担，产生不良影响。体力运动对付考后"焦虑" 有过运动经验的人都会发现，只要一运动，就会无缘无故地快乐起来。王学慧表示，考生如果觉得最近压力实在太大，多运动或者更换运动环境会有意想不到的效果。比如经常在室内运动的人，可以去爬山或者到小树林里跑步；经常习惯做某一运动的，可以尝试做另一种运动；在安静的地方，做几次深呼吸，或说几句鼓励自己的话，让精神振奋起来，然后再开始运动，可使放松、减压的效果更好。"做家务，做体力活也是很好的减压方式。"王学慧表示，家长可以适当让孩子做一些家务，最好带孩子去乡村做一些农家活。出出汗，对孩子身体的放松也很有好处。

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