

家长“冷漠”可化解考生焦虑 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_E2_80_9C_E5_c65_631742.htm 家长“冷漠”可化解考生焦虑 昨天下午，南京教育部门专门24小时接听家长和学生心理咨询热线的“陶老师热线96111”揭开神秘面纱，专为高考生家长提供问询。“我的孩子不肯吃饭，整天想看电视！”“我的孩子中考时就紧张得睡不好，高考会不会又这样？”家长们围着专家焦急地找寻着对策。他们有些想不通，自己反复让孩子不要紧张，告诉他们考不好没关系，但好像这种安慰一点作用也不起，这究竟是为什么呢？专家建议家长，不妨当一回子女的“粉丝”，对他说，你是最棒的！“陶老师热线”负责人陶恒教授告诉家长们，孩子在考前出现情绪波动，甚至发脾气，家长可以允许他发，不要指责也不必劝说。有的考生是因为自己有压力，担心考试结果，希望考好，又担心考不好，所以出现了情绪反常。孩子发脾气说不想考，考不好的时候家长也不需要去辩驳。有些内向的孩子可能会用一些特殊的方式缓解心中的紧张情绪，如看电视等。陶教授说，孩子出现这些行为不要去干涉。安慰孩子、劝孩子可能反倒刺激了他。在具体对策上，家长要用同理法，为孩子着想。家长首先要扶持孩子、支撑孩子。有些话千万不能说，如：我都为你着急！可以说，你真是很烦，不容易啊！要站在孩子的立场上考虑问题。至于在考试期间的成绩问题，除非孩子主动说，家长不要主动与孩子谈论。如果孩子说了对考试结果的担心，也要用同理法去理解他的情绪。在考前，家长可以做的事包括和孩子一起准备文具等等。

在临考前，有些家长往往会说，不要紧张，要记得检查。但孩子听到的意思却是家长认为他会紧张，这就起不到家长想要的效果。还有些家长，孩子考试时就像换了个人，表情突然变得像个演员，整天堆着笑脸，不自然，这也是不可取的。陶教授建议，家长在这个关键时候要做子女的粉丝，鼓励孩子，你是最棒的！更不要让子女为家长担心，不要进行负面暗示。

正确看待考试焦虑 专家指出，考试焦虑综合征是考生对考试形成一种焦虑不安、紧张恐惧心理，并伴有失眠、头晕、头痛、胸闷、注意力不集中、记忆力减退、食欲差、胃肠不适、恶梦夜惊、睡后易醒，以及复习功课不能静坐等表现，考试时有心慌、手抖、呼吸加快、口干、尿频、多汗，乃至出现晕场等症状。导致考生出现考试焦虑的原因主要有五个方面：一是考生把外在的巨大竞争压力施加给自己；二是考生父母、亲朋好友期望值过高；三是考生对自己缺乏了解，确定的目标不恰当；四是考生曾有过考试失败或挫折的经历；五是不能正确认识考试。

如何调节好考生的心理状态？南京脑科院医学心理科副主任医师欧红霞对考前学生、家长提出了具体建议。欧红霞介绍，其实一定程度上的焦虑并不一定是坏事。家长和考生应将考试焦虑合理化，承认重大考试前焦虑的必然性，焦虑有时是一种动力，利用焦虑可以调动一些潜力，促使自己努力；将考前焦虑普遍化，“焦虑”并非某个考生、家长的“专利”，要相信“天塌大家都会顶”的道理；将考前焦虑淡化，有些家长发现孩子有一些焦虑的表现，就会过度关注孩子的一举一动，时常主动询问孩子的心情，这样反而会引起孩子更多的焦虑表现。所以此时家长应给孩子一定的发泄空间，平静对待，淡化焦虑。家

长配合至关重要 家长应为孩子提供一个良好的积极迎考的家庭氛围，帮助孩子调整好应试心态。家长要学会控制自己的情绪。父母愉悦的心情，对面临高考会战的孩子来说是最有效的示范，有利于孩子情绪稳定，家长不要过多在子女面前谈论升学考试的重要性及激烈竞争，以及考试的艰难，否则只会使孩子丧失信心。作为父母，应了解孩子学习情况，提出符合实际的要求，切忌与他人攀比，防止挫伤孩子自尊心。家长不要过分干预孩子复习，让他们自己实施复习计划，过多地唠叨和操心会让孩子反感。家庭成员之间不要为琐事或子女学习吵闹，应努力营造一种和谐和向上的良好家庭氛围。 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