

情绪暴躁寝食难安--专家支招应对考前焦虑 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E6_83_85_E7_BB_AA_E6_9A_B4_E8_c65_99925.htm 合肥市高先生：我的孩子

前几次模拟考试都能达到本科线，但最近突然变得非常暴躁，现在在家整天只是上网、睡觉，根本不看书。昨天中午我喊他起床的时候，他突然冲我大叫，说不参加高考了。请问家长该怎么办？解答：以你孩子目前的情况来看，家长最好不要和他发生冲突，他有什么要求尽量满足。至于他为何突然不看书，家长可以引导他说出心中的感受。像他这种情况可能不仅仅是考前焦虑那么简单，是不是强迫症很难说，建议最好能将孩子带到医院接受心理咨询。

凤台县王女士：我的孩子是历届生，现在他的自信心很差，感觉考不上就没脸见人，最近脾气也很暴躁。解答：他这是因为心理压力过大造成的，情绪不易控制。家长要告诉孩子不要过于强迫自己。让他知道只要发挥出正常的水平就可以了，不必给自己定过高的要求，尽量帮助他缓解紧张情绪。

蚌埠市赵先生：我的孩子测验时发挥都还可以，但是一到一模、二模等重要考试的时候，头脑就会出现半个多小时的空白。这种情况该如何避免？解答：这是一种典型的急性焦虑症，在考试时出现这种症状是很危险的，必须要有强烈的外界刺激才行。建议考生在开始考试时与监考老师沟通一下，出去洗个冷水脸。如果不能出考场，自己可以带上一瓶冷水和毛巾备用。

怀宁县杨女士：这段时间孩子吃不下，整天觉得头痛头晕，睡眠时间也只有两三个小时，她甚至都有放弃参加高考的念头了。解答：头痛头晕是因为睡眠太少造成的，所以当前首先

要保证孩子有一定的睡眠时间，这样头痛自然会消失。要帮助孩子制订一个合理的计划，这个计划包括自己的学习和定位。

六安市刘先生：我的孩子成绩在学校名列前茅，三模考试成绩不好，但最近的测试成绩又很好，现在孩子很担心自己会发挥失常。解答：分数出现差异和情绪波动有很大关系，所以家长要让孩子认识到自己的实力，不要盲目恐慌。此外，父母不要人为地给孩子制造焦虑情景，譬如在家小心翼翼不敢说话，对孩子过分关心，这些都会令孩子紧张。

合肥市曹先生：这段时间孩子每天晚上学到凌晨一两点，我担心他身体吃不消劝他早睡，可是一说他就很暴躁地和我争吵，我很担心他的身体会受不了。解答：高三学生思想已经成熟，自己有自己的计划，如果他感觉能接受这种高负荷的运转，家长最好不要去干涉，否则会让孩子莫名烦躁，如果吃不消他自己会休息的。家长此时的任务就是做好后勤工作，尽量照顾好孩子的饮食，保证孩子有足够的营养。

合肥市王女士：我的女儿学习挺好的，但现在进步不快，有些以前学习成绩比她差的孩子现在赶了上来，女儿于是很烦躁，脾气不好，晚上睡觉也不塌实。解答：这是考前的一种正常的心理反映。家长要让孩子明白，现在毕竟离高考时间短，想提高成绩很难；同时应与老师给她分析一下，帮助她进行目标定位，不要把目标定位过高，否则会加重她的心理压力。

合肥市谢先生：我家孩子近两年来一碰到考试就拉肚子，我们家长和孩子自己现在都担心她高考时会拉肚子，不知该怎么办？解答：这是考前心理因素引起的生理反应。家长对孩子的膳食结构要注意，避免吃那些易引起腹泻的食物，特别在考前和考中不要临时改变孩子膳食，为其加餐等。如果可以的话

话，家长可以给孩子服用少量抗焦虑和止泻药物。 淮南市田女士：孩子现在经常失眠，白天精神不能集中，且已经持续了1个多月了，不知该怎么办？ 解答：由于孩子失眠持续时间较长，完全靠心理调整效果不会很好，建议家长可以在孩子临睡前服用少量辅助药物，如安定等，以保证孩子每天能睡6个小时左右。 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