

考生家庭平衡心态：如何避免考前心理综合证 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__E8_80_83_E7_94_9F_E5_AE_B6_E5_c65_99998.htm

“一觉醒来，老师同学都不认识了”，因为学业压力过重突然丧失近4年来记忆的初中生小刘（化名）并非个别案例。随着中考、高考的日益临近，中国医科大学盛京医院心理门诊接待的青少年已达到就诊人数一半以上。专家提示，考生和家长要平衡心态，避免陷入考前焦虑等心理问题。有关统计显示，我国目前17岁以下儿童少年中，至少有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。中小學生心理障碍患病率达到21.6%到32%。“问题严重，但考生及家长都没意识到，对此不重视。”盛京医院临床心理门诊主任王旭梅说，心理问题反映在生理。比如前来就诊的小张（化名）在研究生入学考试前一天突患阑尾炎；小刘一觉醒来，就只记得12岁之前的事情。这些都是学习压力过大产生的心理逃避行为，是考前焦虑的表现。有临床工作经验15年的王旭梅博士解释说：“考生临考前大都有一定程度的紧张或焦虑，但过度的焦虑会影响大脑，认知上出现注意力不集中，记忆力下降，看书效率低，身体上则表现为易疲倦、心悸、失眠、怯场、食欲不振、提笔忘字、莫名其妙头晕等症状。”对于这些症状产生的原因，王旭梅指出，主要是考生和家长心理期望值过高，过度追求完美而产生自卑。因此她建议，考生应调整心态，学习上不要和别人比较，而是和自己比较；“学不下去”时可以用听音乐、散步放松精神；饮食上慎选疗效不确定的保健品，少喝咖啡；考试前不要再“开夜车”，而应增加

睡眠，养精蓄锐。王旭梅特别强调，家长也要放松心情，注意营造相对轻松的家庭气氛。因为家长只问学习的做法，会给学生无形中增加压力。“好学生是表扬出来的”，家长对孩子要以鼓励为主，激发他们对知识的兴趣。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