

中高考临近,有的学生非常焦虑,“一考试就手抖”“晚上翻来覆去睡不着”,有的家长也陷入严重焦虑,“孩子吃不下饭,我也吃不下饭了”……

中高考,也是一场“心理战”

本报记者 张丹 祁晓娟 李小贤 吴艳 摄影报道

昨天晚上11点,台灯下,小光反复看数学错题本,但是看了一会儿后,他对妈妈李慧说:“我好像什么也记不住了。”

小光即将参加中考,最近频繁出现“记忆空白”的现象,比如:英语单词背完就忘,物理公式变成陌生符号……

孩子家长都吃不下饭了

中考临近,小光陷入严重焦虑。

他这次模拟考试的数学成绩从110分骤降至85分,这个数字像根刺一样扎进他的心里。“我不敢想中考那天,如果连最擅长的科目都考砸怎么办?”小光哽咽着说。

餐桌上,小光总是扒拉两口饭菜就说“吃饱了”。曾经最爱的糖醋排骨也提不起他的食欲。这几天,小光的妈妈李慧发现,孩子原本圆润的脸颊瘦了,饭菜几乎只动几口就推到一边。“越临近考试,孩子越吃不下饭。”李慧红了眼眶。

李慧看在眼里,疼在心头,自己也渐渐没了胃口。原本丰盛的菜肴,她只象征性地夹几筷子,就坐在一旁,忧心忡忡地看着儿子。

一开始,李慧以为这种情况会很快结束。没想到,十几天过去了,母子间的对话也有了“火药味”。

当李慧小心翼翼提起“要不要补补课”,小光突然将书本摔在桌上:“你就知道成绩!”

这种家庭气氛压抑得让母子二人都喘不过气。

面对这种情况,李慧束手无策。“真的不知道怎么办了。”李慧沮丧地说。

最终,母子二人一起走进了心理咨询室,找到了心理医生,希望医生帮助他们好好度过这段时间。

“这是典型的双向焦虑案例。孩子的焦虑引发家长担忧,家长的不安又加剧孩子的压力。”心理医生分别对母子进行了心理疗愈,让母子俩学会与焦虑共处,重新找回温暖的亲子关系。

一进教室就心慌气闷

“一进教室,我就心慌气闷,根本没办法认真学习。晚上翻来覆去睡不着,满脑子想的都是考不好怎么办……”日前,在沧州市人民医院精神康复科诊室内,初三学生刘娜向精神康复科主任白树新倾诉着自己的痛苦。

刘娜自从上初中后,成绩一直不错。她的父母对她期望很高,希望她考入重点高中。随着中考的时间越来越接近,刘娜的妈妈



妈不断地向她强调“要争取超越比你优秀的同学”“不能在关键时刻掉链子”“不能辜负家人的期望”……妈妈越是这样说,刘娜感觉压力越大,她经常会关注“竞争对手”的学习状态。看到对方努力,她就特别慌。这种焦虑的情绪,让她心烦意乱,晚上也睡不好。第二天她的头脑昏昏沉沉,学习效率也下降了。

近段时间,刘娜更是一到教室就感觉心慌气闷,坐立不安,无法安心学习。看到刘娜这种情况,她的妈妈更加焦虑,生怕孩子三年努力白费了。

白树新为刘娜进行了心理疏导,并给予了缓解焦虑的建议。

王强是一名高三学生,也是白树新近期的一名患者。上高中后,虽然王强一直有些焦虑,但自己可以进行调节。高考临近,他的焦虑更加严重。

王强告诉白树新,近段时间,他吃不下饭,学习时总感觉恶心,还常常莫名其妙心慌、大汗淋漓。没办法,他回家休息了几十天,可是症状却没有太大的缓解。

“我的脑子像生锈了一般,什么都记不住,经常晚上会想考不上大学怎么办,睡眠质量太差了。”王强无奈地说。虽然父母也劝导和鼓励他,让他别有那么大的压力,可是他依旧很焦虑。

白树新说:“每到中高考前,科室总会接诊一些焦虑的家长和学生。这些孩子普遍表现为睡眠质量下降、心烦意乱、坐立不安等,部分严重的会出现恶心、出汗等症状。”



高考前的“经期焦虑”

距离高考还有十几天时间,张春芳看着女儿小雨的经期日历,眉头越皱越紧。

张春芳家住沧州市运河区,她的女儿小雨今年上高三,马上面临高考。

按照规律,小雨的生理期正好会撞上高考。张春芳说,想到女儿每次来月经都腹痛、乏力,她非常焦虑。

“孩子认真学习这么多年,等到高考的时候万一因为生理期影响发挥,那实在是太可惜了。”张春芳说。

张春芳说,这些天,她碰见朋友就会念叨这件事儿。

她这种焦虑的情绪也影响

到了女儿小雨。

“原来我没把这件事儿太当回事,只想看高考怎么能更好发挥。”小雨说,听到妈妈跟她分析情况后,她也变得有些焦虑。

“我也担心生理期的时候会影响到考试。”小雨说,一想这些反而会影响复习。

因为焦虑,张春芳最近都睡不着觉,她的嘴里还起了很多泡。

后来,在一个朋友的推荐下,张春芳带着小雨去了中医门诊。

当张春芳说出自己的焦虑原因时,医生告诉张春芳不用太焦虑,可以通过中药让孩子的生理期往后稍微推迟一下。

“现在中药已经拿了,我跟孩子说,喝了中药就不用担心了。”张春芳说,虽然嘴上这么说,但实际上她还是很焦虑。

为了不影响孩子状态,她选择找朋友倾诉。“和朋友聊聊,让

他们给我宽宽心,这样还能稍微缓解一下焦虑。”张春芳说,如果还是不能缓解焦虑的话,她就得自己去看心理医生了。

要解放孩子,先解放家长

“医生你好,快高考了,我越来越紧张,总怕自己考不好,担心父母会因为我的成绩指责我没有好好学习。我现在经常失眠,吃饭也不如以前香了,我觉得这样的状态,肯定无法取得好成绩,我有一种快要崩溃的感觉……”高三学生王辉来到了沧州中西医结合医院心理科就诊。

接诊医生李书迪说:“这个孩子平时也会因学业压力大来做心理咨询。考前两个月,学生离校在家备考,学生家长也专门请假在家陪考。家长如此重视,孩子的心理压力更大,出现了明显的强迫症症状。”

王辉强迫症的表现是反复看时间,想让自己在规定时间内完成学习任务,却事与愿违。

“每天萦绕在我脑海中的就是时钟,总是无法集中精力学习。”王辉告诉医生,他背诵某段文字时,经常读十多遍也记不住,感觉自己很努力,却收效甚微,“考试的时候,我感到心跳加快、紧张,如果答题顺利还好,如果出现我不会的题目会更加紧张,出汗,想去卫生间,甚至出现呕吐症状。”

每年临近中高考,总有很多考生来到门诊,跟心理医生叙述他们在考试前出现的各种各样的问题、担心和忧虑。据李书迪介绍,沧州中西医结合医院心理科平均每天的就诊量为70个,其中六成就诊者是学生,每年的五六月份,这一比例还会增加。

“适度焦虑对学习效率有促进作用,但过度焦虑则会起到反作用。”白树新说,孩子考前焦虑的主要因素来自家长的过高期望以及孩子自身对学业的要求。此外,家庭矛盾、人际关系处理不当也可能成为压力源。

针对考前焦虑问题,白树新建议,孩子要劳逸结合,科学规划学习时间,讲究学习策略,可以通过运动以及其他兴趣爱好缓解紧张焦虑情绪,以轻松健康的状态迎接考试。

李书迪介绍,根据门诊病历来看,引发学生大考前焦虑的原因有很多,其中一部分压力是由家长造成的,要解放孩子,必须先解放家长,家长能够成功减压,孩子的压力也就减轻了。

中高考,也是一场“心理战”。考试临近,孩子的成绩基本上已经定型了。家长需要做的就是保持平和心态,调整预期,让孩子稳稳地发挥出应有水平,和孩子共同打造这场“心理战”。

(文中除医生外,其他受访者均为化名)