

考前焦虑案例日渐增多 专家呼吁——

# “高考病” 家长和社会都要改



上周六晚,在“科学+”讲座“高考催化剂:好心心态助推好成绩”现场,浙江大学医学院硕士研究生导师、浙江省心理卫生协会理事长赵国秋教授,结合着各种考前焦虑的案例,教给高三生和家长们,怎样有效缓解高考前紧张情绪。

## 说不给压力 却是“压力山大”

一个高三男生瞒着父母,自己来到心理门诊,进来便是一肚子苦水:“医生,我最近一个月,每天晚上睡不着觉,记忆力越来越差,不能好好复习。”个头180厘米的大男孩边说边流泪。

“这个男孩的爸妈,跟今天很多家中有高考生的家长一样,对他说‘你不要有任何压力,我们对你没有任何要求,考到哪里算哪里,大学总有读的。’”但亲戚朋友要到家里来玩,妈妈就理所应当当地用“儿子要高考”拒绝了;爸爸看电视,妈妈就责怪:“儿子要高考你知不知道!”……

这是典型的说不给压力,但是让孩子“压力山大”。

还有一种是学校给的压力,一进学校大门或者教室,“离高考还有xx天”就映入眼帘了。社会也是这样,有时候我觉得有点做过了,比如说要为考试保驾护航,考前几天,警察也出动,满世界查什么东西发出噪声,有时候连小区池塘里的青蛙也不放过,说是“呱呱”声吵着孩子。

“有的行为结果,会给考生暗示,实际上是不断地在加大他们的压力,所以我觉得反倒不可取。”赵国秋说。

## 考生适度紧张 可增强学习积极性

什么是考试焦虑?专业点说,这是在应试情境的激发下,受个体评价能力、人格特征及身心因素所制约的,以担忧为基本特征,以防御或逃避为基本行为方式,通过不同的情绪反应所表现出来的一种状态,这种是心理状态。

赵国秋说:“学生考前没把握,就会焦虑;而考试中焦虑,就会直接影响到高考成绩。”

通俗点说,认知是对失败的担忧,越是担心失败,认知

干扰因素就越大,自我集中的现象越突出。

考生肯定有这样的体验:距离考试还有20分钟,考场最忙的是洗手间。很多考生刚刚上过洗手间又要去洗手间,刚落座,尿急感又来了,事实上也才过去10分钟……“这就是非常典型的考试焦虑的心理危害,用生理现象尿频表现出来。”

焦虑不是病,了解了这些科学原理,便于家长和学生朝

着更加健康、有序的方向,作考前调整。过度的考试焦虑,会成为心理应激,影响到整个躯体的生理的功能。

有意思的是,并不是所有的焦虑都是有害的。适度紧张可以维持兴奋性,能增强学习的积极性和自觉性。“一个学生读书必须要有压力,一点压力都没有,孩子的学习动力就会有问题。压力也就是精神的张力,心理的张力,可以维系学习的动力。”赵国秋说。

## 对付考试焦虑 教大家简单一招

其实每个经历过青春的人,对考试焦虑都深有体会。对于考试焦虑不能放任不管,但是要把分寸,积极调适心理状态。

首先是认知。在考前,考生和家长不妨进行一场开诚布公的“约会”,就学习、生活等现实问题充分沟通。

合理饮食。绝大多数孩子是不缺营养的,“1杯牛奶1个蛋,足够孩子一天蛋白质所需。”过多的脂肪、蛋白质进入消化系统,让原本完全可以供给大脑的氧气,被提供给胃

肠道去消化了,补了也白补。

保证充足的睡眠也很重要。“正常高中生一天睡眠时间要保证6—8小时,2小时的时间差因个体而异。睡眠质量也要充分保证。”

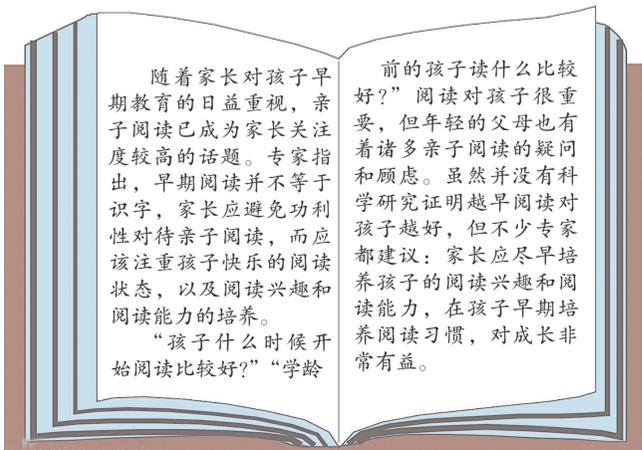
赵国秋教大家简单一招:把自己能支配的时间以小时为单位,一段段列出来,把自己需要加强的知识点填进时间表,并且严格按照时间表来复习,确保完成学习任务。复习好了之后就不要再纠结这个不会,那个不会了,再继续复习下面的知识点。同时,要遵守

“二八定律”,关键的着急的事情用80%的时间来做,次要的、不急的事情用20%的时间来做,这样复习起来才不会疲劳和混乱。



# 别把亲子阅读当成学前识字课

专家建议:要注意父母、孩子、书之间的互动;避免阅读功利化



随着家长对孩子早期教育的日益重视,亲子阅读已成为家长关注度较高的话题。专家指出,早期阅读并不等于识字,家长应避免功利性对待亲子阅读,而应该注重孩子快乐的阅读状态,以及阅读兴趣和阅读能力的培养。

“孩子什么时候开始阅读比较好?”“学龄

前的孩子读什么比较好?”阅读对孩子很重要,但年轻的父母也有着诸多亲子阅读的疑问和顾虑。虽然并没有科学研究证明越早阅读对孩子越好,但不少专家都建议:家长应尽早培养孩子的阅读兴趣和阅读能力,在孩子早期培养阅读习惯,对成长非常有益。

## 不应以识字为阅读聚焦点

“家长要喜欢书,喜欢阅读,才能把阅读的幸福传递给给孩子。”亲子阅读推广人、爱

贝乐亲子图书馆创办人陶小艾专家,阅读应该成为儿童早期生活中的一部分,让孩子保持阅读的兴趣和对事物的好奇心。当然阅读并不能解决孩子在生活认知、交往、成长等方面所有问题,不是包治百病的

药方。家长尤其不要带着功利的心态,企图通过早期阅读让孩子认字、识拼音,纠正行为习惯。

“亲子阅读也是家长和孩子情感交流的过程,有助于建立孩子的安全感和对父母的信任感。”《中国儿童画报》主编王仁芳建议,亲子阅读时,家长最好把孩子抱在怀里,跟孩子有亲密的肌肤接触,甚至让孩子感受到父母的心跳,而不要一边给孩子阅读一边想自己工作上的事。

## 3岁后可选择成长题材绘本

王仁芳将目前学龄前儿童阅读材料根据内容大致分为三类:第一类是认知类读物,比如《婴儿画报》的认知刊、《DK虫子乐园》;第二类是生活类读物,如好习惯养成、好品质培养、亲

子安全自护类的;第三类是韵文类,如儿歌、儿童诗等;第四类是动手玩具类读物,如《红袋鼠智乐园立体轨道书》。

“绘本内容比较简单,主题鲜明,和孩子生活比较贴近,这样的图书孩子会比较喜欢。”中科院心理所副研究员李甦指出,家长为孩子选择绘本时一定要选择高质量的,包括画面颜色、图像以及图书内容等。年龄小些的孩子可选择些内容较简单的;3岁后选择题材可更广泛,多选择些关注个人成长主题或知识性的绘本。“比如读《菲菲生气了》就是一本可以让儿童认识到生气这种情绪的较好的图书。通过阅读这种类型的书籍,可以使孩子对很多成长过程中所经历的事物有所领悟,能起到单纯说教所无法达到的效果。”

## 佳作赏析

### 大路与小路

● 关俊伟

背景:香港圣公会莫考培会督中学,《钱江晚报》第二届青少年作文大赛获奖选手。

记得初遇你的时候,不正是如此的天么?橙黄揉碎在缙碧的晚空,裂出一慢慢彩霞,我独自在归家路上,遇上偶然晚归的你。平日的你,方到五时,便乖乖地按动你家的门铃,等待你妈妈给你的拥抱。今天的你,却背着沉重的书包,在你红瓦橙壁的房子旁踟蹰。

我缓缓地推开竹筏做的栅栏,静静地走过屋前的泥泞地,才于在你家门前前的水泥路上,路边的花,在风中绽开淡紫的笑容。你瞥见我的身影,警戒地缩后了,紧张的眼睛打量着我的脚步。我继续走近,你倏地如惊起的兔子蹦去,最后绊在路肩的石雕旁。

我焦急地跑去,又跑来,用仅有的白棉条,包裹着你殷虹的伤口。你惊讶地看着我,泪光中映出如玉的微笑。此后,你常常地来我家坐坐,逗着门前的母鸡玩,又一起咯咯地笑。待到日光穿过木窗狭窄的缝隙,落下如星星般的光点,在屋内泥地闪烁的时候,你方又踏着屋前荒乱的小路,穿过一个寂寥的竹林,回到你家的水泥路前,拂过一层层的花浪,回归你舒适的家。我每每扶着家里的小木头车,顺着屋沿远眺你的家,但只见竹叶处凝着一片灿烂的灯火。寂寞的水泥路上,立着一个英式的雕花邮箱。我想,那邮箱靠着的大门后,便是你的家。终究有一天,我会提着一个沉甸甸的果篮,勇敢地按下你家的门铃。只是每每这个时候,暴躁的水壶,都会“呜呜”地惊醒我的遐想。

后来,我居然能和你进到同一所大学里了。我和你,都沉醉于文学的美。你说,真希望有一天能到西湖逛逛,我答应了你。在漆黑的夜里,我逆着砭骨的晚风,沿着小吃街的路,推着那几于腐朽的木头车叫卖着。热呼呼的炉火,映得来往的情侣游人满面彤红。最后,我推着木头车,蹒跚地走在竹林一侧的小路上。风声里,车轮轧碎静寂。愿望,似是看见你坐在车上的背影,隐约地归入大门。

## 专家点评>>

这是一位香港学生的文章,文字表现出很好的掌控力,以及深远的传统文化影响和积累。文章介于虚实之间,切题自然不做作,既有对自己心灵向往的关照,也有对当下现实的直白反映。

袁敏(新概念作文大赛总策划、作家、江南杂志主编)



(本报综合)