

家长和考生如何平稳度过考前时刻？ 高考临近，心理专家开出“抗焦虑方”

本报记者 安小霞

高考在即，有些考生难免出现焦虑、情绪不稳定的情况，家长也紧张到“大气不敢出”。此时此刻，孩子们特别需要家长的支持，家长该如何与孩子沟通、陪伴孩子度过考前时刻？家长的焦虑又该如何疏导？5月19日，新消息报社邀请国家二级心理咨询师、宁夏“12355”特约讲师周秀珍，为考生及家长提供考前心理辅导，帮助调整心态、减轻压力。周秀珍从情绪减压与调适技巧等方面，帮助考生建立自信，找到正确应对方法，帮忙拧好“心灵减压阀”，助力高考踢好“临门一脚”。



周秀珍近期受邀在银川一些高中学校讲解心理疏导。受访者供图

家长“帮忙”过头 可能适得其反

近段时间，为了给迎考的孩子们“帮忙”，家长们又开始忙活起来了。

“平时上班忙，孩子大多自己在外边吃，就想着最近一个月在家里给做饭吃，干净卫生还能确保营养，没想到关心孩子让趁热吃饭、多吃点儿，人家嫌我唠叨，脾气还发到前头了。”为陪伴女儿顺利高考，银川市民惠女士专门请了一个月假，本想着给孩子做些可口的饭菜，搞好后勤服务，结果反倒惹得孩子厌烦。

焦女士的儿子性格要强，学习成绩一直处于中等偏上，在模拟考中有个别学科成绩不太理想，情绪波动很大。焦女士想安慰儿子，但又不知说什么才好，感觉每天说一句“早点睡”“别玩了”“快去学习”都让孩子觉得反感，更别提坐下来好好聊聊。这让她感到懊恼，无所适从。

“担心孩子考试的时候发挥失常，承受不了这么大的压力；不敢让孩子参加一些对抗性强的体育运动，以防受伤；饮食上有时候也会点外卖给孩子解解馋，但大部分时候尽量在家做饭吃，免得吃坏肚子；这个时候也不敢要求孩子怎么样，生怕出现意外……”作为一名高三考生的家长，铁先生近一个月各种担忧，跟孩子说话也小心翼翼，甚至要察言观色，根据孩子的脸色和心情选择一些话题，生怕哪句话说不对影响孩子的情绪，搞得自己反而失眠、心事重重。

“如果像上述几位家长一样，过分保护、过多唠叨、过度关注，就是好心办坏事，‘帮忙’过头反而加剧孩子的紧张心理。”周秀珍表示，家长“帮忙”过头的行为背后其实也透着焦虑。“焦虑是一种可以传递的情绪，当家长处于对高考的焦虑之中时，一言一行、一举一动都会带着焦虑，无论家长怎么掩饰，孩子还是能够感觉到家长的紧张。即便有的家长在家战战兢兢、小心翼翼，一句话都不敢多说的样子，也会让孩子感觉到压力倍增。”在周秀珍看来，倘若真的想让孩子在家体会到放松、舒适的感觉，家长就要从内心降低焦虑感，处理好自己的情绪，尽可能做到不把焦虑的情绪传递给家里其他人。

找回平常心 缓解“恐高症”

如何降低焦虑感？周秀珍表示，“最重要的还是要找回平常心”。

众所周知，受疫情影响，这届学生几乎连续上了三年网课，学习效果普遍打了折扣，但网课也成全了自律性强的学生。在周秀珍看来，面对这种大环境和普遍性状况，家长首先要做的就是降低自己的期待值，保持相对轻松的心态。

“临近高考，孩子会很敏感，有时候想吃吃完饭听听音乐，或是干点其他的事放松放松，但家长就会为孩子这种不投入到学习中的状态着急，虽然没有说出来，可气场已经不对劲，孩子又怎么会感受不到？其实，这段时间，孩子在学校每天都是高强度学习，回到家希望能享受片刻的宁静与放松，因此家长是否能看到孩子的需求，给孩子提供一个舒适温馨的环境，让孩子感受到家庭给予的轻松和快乐，便显得格外重要。”周秀珍建

议，与其待在家里看着孩子心里焦躁，不如出去散散步，把家里的空间留给孩子，让孩子自己调适状态。等散步走累了，自己睡眠好了，第二天精力充沛，心情也好。“家长的心情好，自身能量状态也会好，当面对孩子的时候，就能给孩子传递乐观、积极、轻松的状态，这对孩子来说是极大的支持。”

“很多家长看到孩子每天的学习很紧张，总想为孩子做点什么，但从我接触过的咨询案例来看，高二的孩子回家面对父母时而端茶送水、时而端粥送汤、时而嘘寒问暖，心里反而更加发慌，他们并不希望在考前时刻被家人整天围着。”在周秀珍看来，高考临近，最需要家长保持平常心，平时怎么生活就怎么来，不用过分关心孩子，该看新闻联播就正常看，该和家人聊天就正常聊，让孩子觉得和之前没什么不同，也就不会给孩子造成一种过分的压力感。

积极心理暗示 帮助考生解压

“距离高考不到20天时间，大多数考生出现紧张感，一听到老师说模考、高考等敏感词汇，心里就会紧缩，有的考生甚至脑补自己高考失败的场景。这源于考生过于紧张和焦虑，潜意识中已经给自己负面暗示了。”根据往年接触到的高考咨询案例，周秀珍表示，孩子的焦虑情绪其实跟学习基础、学习方法、考试技巧没多大关系，占第一位的是考前心理状态，巨大的压力感导致孩子们晚上睡不好、没有食欲。

该如何调节呢？“不建议孩子在睡前听重金属等节奏感强的音乐，太过于活跃的音乐会让大脑更兴奋，反而不利于

睡眠。建议听一些冥想静心的催眠音频会比较好一些。”周秀珍根据一些考生已经使用过的、有效的调节睡眠和饮食方法说，“还可以开点中药调节气血。中医讲，肝气郁结影响睡眠，同时也能对饮食起到调节作用。”

对于考生来说，还可以学一些自我减压的小方法。“每天睡前给自己积极的心理暗示，比如，想象自己考入了理想的学府，想象自己在大学校园徜徉，想象自己在研究室做实验等。可以在心里告诉自己，‘这就是我的理想，我愿意为之付出和奋斗！’有了这样的心理预期，人就会有前进的动力。”