

期末压力大作战 赶走你的“考前焦虑”

记者 徐佩

“一想到考试我就手心冒汗!总担心自己粗心大意,看错题目,明明会做的题眼睁睁丢分。”

“我把知识点背得滚瓜烂熟,早读时还能脱口而出呢!可一拿到试卷,我的脑子就突然卡壳,什么都想不起来了。”

“我妈说今年每门考95分以上才会带我出去玩,要是题目太难,我就完蛋了!”……

期末考试一天天临近,你是不是也感觉心里像揣了只小兔子,怦怦直跳?别担心,你不是一个人!最近好多同学都遇到了“考前焦虑”。怎么正确看待考试,缓解焦虑?爸爸妈妈们又该如何陪伴孩子平稳度过考前阶段?今天,记者请来了《南孔少年周刊》专家智库导师钱秀莲医生和孙懿丹老师,共同探讨考前焦虑的应对之道,快收下这份超实用的“应考能量包”吧!



把“儿童世界”还给学生

朱东亮

足球比赛结束后,一位班主任牵着一个学生往教室走。学生一边哭,一边发脾气。作为校长,我担心这状态回教室会影响其他学生,于是就跟班主任商量,让学生先在操场冷静冷静。

班主任走后,我陪着这个学生,顺便用手机拍摄校园景色,想让学生感觉我的注意力不全在他身上,给他营造一个相对宽松的发泄环境。

“傻子。”学生嘟囔着。

“你说我是傻子吗?”

“不是。”学生终于有了回应,这是好事。

“那谁是傻子?”

“不用你管。”

“我当然要管,你有什么委屈可以告诉我。”

“就不用你管。”

我心想,这下是碰到硬茬了,试试从这次的足球比赛切入:“刚才比赛上场了吗?”

“没有,可我以前在培训班学过。”

“既然学过,就应该知道在足球场上控制不住情绪会怎样。”

“不知道,教练没教过。”

“如果情绪不能自控造成犯规,会被红牌罚下,这样你们班的球队就会少一个人。有些足球运动员就是因为情绪出了问题,作出过激的举动而被罚下场,最终使自己的队输掉了比赛。严重犯规的还要被罚款和停赛呢。”

他若有所思:“我就是很暴躁。”

“嗯,说明你对自己有清醒的认识。能解释一下刚才发生的事情吗?”

他慢慢打开了话匣子,原来是和班里同学在玩耍时发生了矛盾。我建议他先回去上课,下课后再约那个同学沟通。他同意了。

我想起浙江省特级教师俞正强的一次演讲,大意是:现在学生心理问题的背后是“儿童世界”的缺失。学生整天生活在家长和教师的“成人世界”中,不能锻炼自己处理问题的能力。他们总是在我们成年人的指导下做着“正确的事”,缺少了“犯错误”的机会。

“让学生在自我的世界里去解决自己的事。”我的脑海里冒出了这个想法。

我和班主任商量好,让两个当事学生自己尝试着沟通解决。在一间空教室,我们特意让他们并排坐在一起——避免面对面产生的对立感。没想到,一个学生却把椅子拉远了。

“你怕见我吗?”刚才那个情绪激动的学生说。

“我怕你打我。”

我心中一喜:双方愿意开口说话就好。

在班主任的耐心调解下,我大致弄清了事情的原委:两人玩耍时,那个学生误以为对方把草丛中的狗屎涂到他身上。

按照约定,只要他们自己能沟通,我们教师就秉持不干涉、不追问的原则离开现场。

过了一会儿,他们出来了。我用手机拍下学生此时的表情——微笑中带着轻松。他们告诉我们,矛盾解决了。

直到现在,我都没有去询问两个学生是怎么解决矛盾的,就让他们在自己的“儿童世界”里吧。

经此一事,那个学生进步还是比较明显的,发脾气的次数减少了,程度也有所降低。一次校园偶遇,他还主动和我打招呼,看到他松弛的状态,我感到很欣慰。

学生在交往中难免会有误会,我们教师习惯当“包青天”,用成年人的方式强迫他们握手言和。学生那句“不用你管”时常萦绕在我耳边,或许,学生说得对——我们可能管得太多了。

“焦虑”从哪儿来?

钱秀莲是市第三医院儿童青少年心理科主任。她发现,最近的门诊中,因为考前情绪问题就诊的同学确实多了起来。

“有的同学整天郁郁寡欢、情绪低落,晚上翻来覆去睡不着觉;有的同学总觉得头疼、肚子疼、手抖,去医院检查却一切正常;甚至还有同学紧张到感觉喘不过气,像是被大石头压住了胸口。”钱秀莲分析,这些症状都是焦虑情绪导致的。在她看来,焦虑主要源于两方面:一是同学们自我要求过高,总担心“考不好怎

么办”,怕让爸妈失望、被同学笑话;二是家长对孩子期望过高,导致孩子压力过大,觉得肩上的担子太重了。

柯城区鹿鸣小学教师孙懿丹也在学校里观察到了类似的现象,有的同学对于考试过分关注,以至于平时的学习都受到了影响。她认为,同学们焦虑的情绪主要来自两点:一是对考试准备不足、把握不够;二是自我要求过高,赋予考试过多意义。“适当的紧张就像给学习加了‘加速器’,但过度紧张就会变成‘刹车片’啦!”她提醒道。

赶走焦虑的四大妙招

怎么打败考前焦虑?孙老师给同学们准备了四样“秘密武器”,帮你变身“淡定小达人”:

一、充分复习,踏实做好每一题

与其被焦虑牵着鼻子走,不如主动出击,做学习的小主人!试试动手制作一份你的专属复习计划表,把厚厚的书本变成一个每日小关卡,完成一项就像解锁一枚成就徽章,让复习像冒险闯关一样充满乐趣。

特别推荐“错题瘦身计划”——给之前的错题分类、归归类,看清背后的知识点,再请家长或AI助手“出招”,生成同类题目让你巩固练习。每攻克一种类型,就相当于甩掉一份包袱,看着错题本渐渐“苗条”起来,你的信心也会跟着一起“膨胀”升级哦!

“专注当下,专注每一道题,不要为没发生的事烦恼。”她强调,扎实完成每日任务比制定分数目标更重要,也更有意义。

二、劳逸结合,给大脑放个假

学习再忙也要记得休息!孙老师建议同学们在课间离开座位,看看远处的绿树和蓝天,和好朋友聊

聊天、玩个小游戏,让紧绷的大脑放松放松。学习任务再重,晚上9点就应该放下笔,准备好进入“睡眠模式”,让大脑充分充电。还要记得坚持锻炼,健康的身体才是考试的最强装备!

三、情绪魔法,把烦恼扔掉

当焦虑来袭时,可以试试这两个神奇的技巧:“烦恼全扔掉”:把所有的担心都一一写在纸上,然后撕碎它!扔进垃圾桶!看着烦恼变成碎片,心情会一下子轻松很多。

“三步呼吸法”:深呼吸(心里默数1、2、3)→屏住呼吸(1、2)→慢慢呼气,在呼气时可以想象自己正在把“我好慌”“考不好怎么办”这些烦恼全吹走。重复几次,你会发现自己平静多了!

四、召唤队友,一起抵抗焦虑

要知道,你不是一个人在战斗!你可以和小伙伴组成“学习小队”,互相提问、一起解难题。爸爸妈妈也是你的“后援团”,多和他们聊聊你的感受,他们会给你大大的拥抱和支持!

给爸爸妈妈的“陪考指南”

爸爸妈妈是孩子最重要的“能量补给站”!两位专家都强调,家长的态度对孩子的考前状态至关重要。在考前,爸爸妈妈可以这样做:

多鼓励,少批评

当孩子说“我有点紧张”时,请不要说“这有什么好怕的”,试着说:“妈妈小时候考试前也会紧张,我们一起想想办法。”发现孩子的优点并大声说出来,比指出缺点更有帮助!

多陪伴,少施压

请收起这样的话:“考不好假期就别玩了”或者“考得好就给你买礼物”。考试不是“交易”,而是成长的足迹。陪孩子一起分析错题原因、完成每日学习任务,比盯着分数更有帮助。

看得远,别盯分数

一次考试只是人生长跑中的一小步。多发现孩

子除学习外的闪光点——也许他唱歌很好听,也许她特别会安慰朋友,也许他是个运动小健将……让孩子知道:无论考得怎样,你对他(她)的爱都不会改变。

最后,钱医生也想对同学们说:如果焦虑的情绪持续了很久,让你睡不好、学不进,甚至每天都开心不起来,请一定记得——这不是你的错,也不用独自硬扛,勇敢地告诉爸爸妈妈,或者找你信任的老师、学校的心理老师聊一聊。必要时,也可以请爸爸妈妈陪你一起,寻求专业医生的指导。你正在面对的,很多人也都经历过,而学会求助,本身就是一种智慧和勇气。

期末考试就像一场特别的“闯关游戏”,而同学们每个人都是自己故事里的英雄。带上这些方法,和家人朋友一起组队出发吧!记得,比起完美的分数,那个认真准备、坚持到底的你,才是最棒的!



倾听热线: 12356
(24小时国家心理热线)

