



故事一

小林模考数学时,最后一道大题完全没思路,手心直冒汗,脑子里突然闪过:“完了,高考也会这样,我这辈子没希望了。”连续几晚,他躺在床上翻来覆去,越想越怕。这是典型的灾难化思维——把一次考试的结果,当成了整个人生的判决书。

如何应对“考前焦虑”?

第一招:把脑子里的“灾难电影”换成“现场直播”

当你又开始播放《考砸了就全完了》这部大片时,试试这三步:

给电影起个名字,在心里默念:“哦,大脑又在放《考砸了就完了》第N集了。”这一步叫“认知解离”,提醒自己:你是观众,不是主角。做几个快问快答:有什么证据证明一定会考砸?最坏的结果我扛得住吗?现在能做的一件小事是什么?动起来,换频道:直接去做一道选择题,或者背三个英语单词。身体一动,电影的“暂停键”就按下了。

第二招:“5-4-3-2-1”接地技术

看5样东西:桌上的矿泉水瓶、窗外的梧桐树、笔袋上的小挂件、自己的手指、天花板上的灯

摸4样:桌面的纹理、衣服的布料、椅子的扶手、自己的头发

听3声:空调嗡嗡声、远处的车流声、自己的呼吸声

闻2味:风油精的味道、书本的油墨味

尝1味:喝一小口水,感受水的温度

这个练习能让你从“担心未来”拉回到“此时此刻”。

第三招:最后几天,这样复习更轻松

看什么:回归课本基础。把数学课本上的例题当“考题”看,看懂每一步怎么来的;把语文必背篇目在脑子里过一遍。不钻偏题怪题,不碰从来没做过的压轴卷。

休息原则:每学45分钟,一定要起来活动5分钟——倒杯水、伸个懒腰、看看窗外。实在学不进去,就趴下睡20分钟,记得定闹钟。

考前焦虑 退!退!退!

考生看书走神、一想到考试就心跳加速,注意力不集中、易怒、食欲不振,晚上躺在床上翻来覆去睡不着……家长深夜听到孩子翻来覆去的声音,自己也跟着失眠。大家小心翼翼地维护着那根弦,可它还是绷得越来越紧。中高考临近,不少考生和家长出现焦虑情绪,到底该怎么办?

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员王杜

指导单位:湖南省第二人民医院

指导专家:临床心理科副主任医师漆靖



故事二

考前,小雨一翻开书就心慌,想到“考试”两个字就心跳加速、手心出汗。平时挺温柔的姑娘,现在一点就着,妈妈多问一句就摔笔,饭也吃不香。这是焦虑躯体化——心里的压力,悄悄跑到了身体上。

10秒行动卡

给考生

- 焦虑冒头时:做“4-7-8”呼吸,或者对自己说“焦虑只是烟雾报警器和喷淋动力系统,做什么、不做什么的决定权在我自己手里”。
- 怕让父母失望:对自己说“我注意到我有一个害怕让爸妈失望的想法”(这只是想法,不是事实)。
- 怕同学问成绩:用三句话——“就那样吧。”“被卷子虐惨了。”“不想聊这个。”

给家长

- 不问“复习得咋样”,只问“今天累不累”“需要什么”。
- 孩子崩溃时说:“你不需要对得起任何人。你是我们的孩子,和你考多少分没有关系。”
- 自己焦虑时:做20分钟体力活(拖地、揉面、整理衣柜——选一个手在动的活),别反复问孩子。



故事三

小杰本来压力就大,爸妈每天晚饭时都问“今天复习得怎么样”“模考排第几”。他越来越不爱说话。有一天,他猛地把碗一推,吼了一句:“你们能不能别再问了!”然后冲进房间,“砰”地关上了门。这是家长的焦虑悄悄传染给孩子,反而把孩子压垮了。有没有哪个故事让你觉得“这不就是我们家的日常”?别急,解药在后面。

你越“关心”,孩子越烦躁?

为什么家长反复说“别紧张”“考不好没关系”,孩子反而更烦躁?

医生解释,这叫“元情绪传递”。当你反复说“别紧张”,孩子听到的潜台词是“这件事真的超级让人紧张,连大人都坐不住了”。而“考不好没关系”听起来是安慰,其实悄悄否定了孩子的恐惧——孩子会觉得“你不懂我有多害怕”。

更好的做法不是消除焦虑,而是承认它:“紧张很正常,说明你在乎。我陪着你。”

家里需要静得连掉根针都听得见吗?

未必。刻意制造的安静——走路踮脚、关掉电视、全家屏住呼吸,反而会让让孩子觉得“全家都在为我紧张,我必须考好,否则对不起所有人”。这种无声的压力,比正常的生活噪音更让人喘不过气。心理学研究发现,适度的背景音(比如低音量的电视声、正常的聊天声)反而能缓解过度警觉。

哪些“关心”其实是打扰?

频繁送水果、递牛奶(打断孩子的思路);站在书房门口看孩子学习(制造被监视的感觉);反复提醒“早点睡”“多吃点”(把焦虑变成唠叨)。

试试这几个“微调整”

保持正常生活声音(低音量电视、正常走动),然后跟孩子说:“家里照常,你不用为我们紧张。”

每天固定一个“无考试时段”(比如晚饭后15分钟),只聊饭菜、趣事、天气。

家长自己找点事做(看书、运动、追剧),别把所有注意力都放在孩子身上。