

正视孩子“一模”的焦虑

北京市东直门中学教师 张依雯

我们经常能见到这类报道:表面看来很积极向上的考生会被一次模拟考试彻底打垮,无法参加高考;本来很听话踏实的学生竟然和老师发生冲突。这些看似“离奇”的高三事件背后有着同样的诱因——“焦虑”情绪。

焦虑是高三考生很常见的情绪体验,它不仅会表现为“焦急、不安”的状态,还有很多不易察觉的表现方式。

表现一:努力学习型

“一模”临近,有些考生会自然地紧张起来,变得爱学习,自觉地减少休息和娱乐,经常独自趴在写字台上写写划划,很长时间都不停止。老师和父母能从他们的眼神中看到些许压力和紧张。

这是焦虑情绪较常见的表现形式,但父母往往理解为“孩子自己知道努力了”,反而忽略了背后的焦虑情绪。

表现二:张口必提“我能行”

一些考生在“一模”之前不但没有特别努力地学习,反而比以前更轻松自在了。

当父母问到学习情况时,考生会信心满满地说:“放心吧,我能行,高考肯定没问题!”父母此时会很担心,总觉得孩子没有进入备考状态。其实,引起这种“反常”行为的原因很可能是考生内心的焦虑。

表现三:“仪式化”行为

曾经有这样一个男生,升入高三后多了一个习惯:随身携带一根桃木棍,说是可以保佑平安。这说明他的信心不足,需要借助外力才能应付现状。

表现四:花钱、吃东西

花钱买东西、吃东西都是缓解焦虑的常见方法。从前节约的孩子突然开始爱买文具、买玩具;食量大增,不饿的时候也想吃东西;向父母要更多零花钱,而且变得大手大脚。

表现五:爱发脾气

有些考生进入高三之后脾气越来越大,父母随便一句话都可能影响他的心情,芝麻大的一点儿不顺心事也会借题发挥,大吵大闹。孩子如果经常无端发脾气,

很可能正在被焦虑情绪所折磨。

表现六:睡觉时多梦

以下的一些梦境可能与考前焦虑相关:

梦到在考场上突然失去记忆,曾经很熟悉的东西怎么也想不起来;发现考卷上的题都是自己没学过的;发给自己的卷子是一张白纸;考场上的其他人都很从容,只有自己很紧张;在完全陌生的环境中不知所措、喘不过气来;赶不上飞机、火车;因为做错了简单的题目而被老师和父母责备。

如果考生出现了以上几种典型的焦虑行为,父母一定要有所警觉,快速识别。发现考生有焦虑情绪后,很多父母过分紧张,直接去找孩子谈话,希望孩子能克服焦虑,这是不可取的。父母更不能凭表面行为批评孩子,那会使孩子丧失表达焦虑的机会,承受更多心理压力。此时,父母的冷静和理解对孩子是最重要的。

以下几个方法帮助我们重新审视“焦虑情绪”和它的积极作用,与考生共同排除焦虑的影响。

接受“焦虑”的存在

“焦虑”是对自己预期中的、有重大影响的损失或失败的情绪反应。当一些对我们很有价值的东西处于危险中时,焦虑就开始了。心理学讲的克服焦虑,指的是能带着焦虑生活,绝不意味着要戒除焦虑。因为焦虑是我们内心重要的“信号灯”,它除了增加心理压力以外,还有一个很积极的作用:它让我们最终认识到什么才是对自己最有价值的,并帮助我们找到挽回的办法。在高三,无论对于考生还是父母来说,“接受焦虑的存在”是比“消灭焦虑”更正确的决定。

焦虑是用来面对的

有些考生在“一模”临近时能够感觉到内心的紧张和焦虑,但为了让自己保持良好的学习状态,尽量忽视这些不安焦躁的情绪;还有一些考生选择逃避和放弃。要知道,无论压抑还是逃避都无助于问题的解决,只会引发新的焦虑。

既然焦虑是内心的信号灯,考生倒是要问问自己:“我这么焦虑到底是在

担心什么?是学科知识还是临场发挥?是别人的评价还是自己的未来?我所担心的是人力可控的还是完全不可控的?”找到焦虑的源头,才能更有效地规划接下来的60天。60天还能做不少事,越早面对这些对考生越有利。

父母也可以帮助孩子分析以上问题,让孩子说说自己最担心的事情。考生的很多想法是有误区的,父母可以在谈话时讲出自己的看法,但不要急于说服孩子。因为父母的倾听可以帮助考生缓解焦虑,考生在倾诉时也能更客观、理性地思考自己的困惑。考生逐渐冷静下来之后,会反思父母的态度和观点。

重新找到安全感

很多考生之所以焦虑是因为不知道自己该做什么:总想找到一种最有效率的学习方法,在有限的时间内尽可能提高成绩。正是这种对现状的不确定让人不知所措。改善这种状态最好的办法就是重新找到安全感。在这个阶段,不要盲目地找各种练习题,可以找一个

自己相信的人,可以是老师、父母或有能力帮助你的人,一起分析自己的现状:在6科中哪个学科是弱项,哪些科目有提升空间,该做什么类型的题目。弄清这些之后,考生会平静很多。

学会放松

放松并不是浪费时间,而是为了更好地投入学习。体育运动可以有效地缓解焦虑。以下几个小练习可以在学习间隙帮助考生自我放松。

1.闭上眼睛做几次深呼吸,想象自己吸入的是清新的空气和能量,呼出的是心里的压力和负担。

2.打开音乐,想象自己身处一个舒适的环境,正在享受那种放松和愉悦的时光,并想象那种放松、愉悦的心情会一直陪伴自己。

3.在椅子上坐好,使全身(面部、颈部、肩膀、躯干及四肢)的所有肌肉都绷紧,坚持一会儿,瞬间放松下来。重复几次可以缓解疲劳。

当考生在考场出现紧张和焦虑时,也可以用类似的方法帮助找回放松状态。

聚智堂名师教育

聚智堂名师教育

家长请认准由教育主管部门正式审批的正规办学单位

2013中高考目标签约，不达标按协议全额退费！

中高考签约辅导课程

中高考目标签约

（满足成绩中上游学生）
签约名校！最有影响力的中
高考试题研究专家指导，市
重点名校师资授课，目标签
约，不达标全额退费！

特色签约

（满足成绩中下游学生）
最优的签约方式，保证提高！保单
科分数，保总分成绩，名校教研组
组长领衔授课，提高复习效率，冲刺
提高，直升名校！

名师一对一

（考生最急需）
中高考短期冲刺，名师一对
一是考生的最佳捷径！提分
快，效率高！突破高频考
点，冲击名校！

2013中高考考前冲刺

（考生最需要）
明确中高考目标，三轮复习，直
击2013年中高考试题，权威专家
指导，考前点睛，学科串讲，备
考最后冲刺！稳赢中高考！

签约热线：400-000-9999

一对一：62333333

人大总部校区	62333333	宣武校区	64399999	望京校区	84729343	洛克校区	52425608
公主坟建筑校区	84200004	马连道校区	64399999	彩虹城校区	87866575	金顶街校区	88775427
公主坟天行建校区	51921052	东直门校区	81555555	亦庄校区	67897299	远洋山水校区	68682259
航天桥校区	84200008	劲松校区	58673835	大屯校区	64868517	曙光校区	88457920
苏州街校区	65222222	团结湖校区	84200006	林萃路校区	52461590	大悦城校区	52461563
						杨闸校区	13522197273