

望闻问切  
治考前压力症

# 那个争强好胜的女生怎么忽然考不好了

□记者 杨文静

■倾诉人:小锦(化名)女 16岁  
■咨询师:蒋庆伟  
■咨询地点:洛阳市阳光心理健康咨询中心

## 问诊

小锦是个活泼开朗的女生,看起来一点儿也不像对考试焦虑的样子。她表示,自己在考场上从不紧张,可一旦成绩没有达到预期目标,她就整个人都不

好了。才过完年,妈妈就带着她来找心理咨询师,希望能缓解她目前的症状:失眠、多梦,胃口差,上课无法集中注意力。

## 把脉

小锦高一进班成绩排名第三,后来因为她经常考第三,同学们甚至给她取了个外号叫“老三”。一练结束,小锦考了班级第14名,这下她受不了了:“我至少也得考第三啊!难道以前学习好都是假象?我到底是不是学习的料?我还要不要考大学?”

一连串的问题让咨询师意识到,虽然小锦在考场上不紧张,但她的考试焦虑体现在日常行为中。

“自从上了高中,我对自己的成绩就没有满意过。”小锦说着深深地叹了口气,“我总是考不出应有的成绩。”

自从分科以后,小锦“老三”的地位不稳了,常常连前十名都考不进,搞得她一度连学都不想上了。她说:“如果连自己定的目标都达不到,那我还有什么自信可言?我还有什么价值?学习还有什么意思?”

意识到这些问题后,小锦就开始努力进行自我调整,但她发现没有用。“我以为我能解决这个问题。”小锦的自信透露出她内心的孤傲。她看起来开朗、随和,实际并非如此。

咨询师分析,小锦这样在意成绩,一定要考到自己理想的名次,背后一定有一种特殊的成长经历在推动着她。

小锦的妈妈说:“这孩子上高中之前,学习根本就不用大人操心,她特别自觉,总是一到家就写作业。”这样好的学习习惯,是如何养成的?

从心理学上讲,一个人小时候的成长环境,对其性格形成很关键。小锦的妈妈只休了三个月产假,考虑到工作忙、断奶难的问题,妈妈从一开始就让小锦喝奶粉,一口母乳也没让她吃。小锦满三个月,妈妈去上班,爸爸工作也忙,白天爷爷奶奶带她,晚上才能见到爸爸妈妈。她不到一岁,妈妈就被调到外地工作,爸爸最多一星期回家陪她一天,因此,小锦两岁就上了幼儿园,五岁就上了小学,而且从一年级就开始住校。

小锦七个月大时,爷爷奶奶家多了一个妹妹,是

她叔叔的女儿,很快就成了她的竞争对象。小锦很小就学会运用自己的力量,争取更多的关注。撒娇、耍赖、装可怜……为了跟妹妹争爷爷奶奶的爱,争玩具,争好吃的,争漂亮裙子等,小锦的招数花样百出,连爷爷都忍不住说,这孩子很有能力,但也很难带。

强势、霸道、嫉妒心强、斤斤计较,童年的生活将小锦“打磨”成这样的女孩子。而这样的女孩子进了学校,骄傲到自负,容不下朋友比自己强,结果,她被同学们孤立了。

被孤立的滋味不好受,但就在这时,小锦抓住了一根救命稻草——小学四年级的期终考试,她突然考了全班第三。不仅爸爸妈妈给了她奖励,爷爷奶奶见她也笑眯眯的,等到五年级开学时,她发现老师对她的态度变了,同学们看她的眼神也不一样了,仿佛整个世界都不一样了,太好了!

从此,小锦发自内心地爱上了学习。强劲的学习动力,让她在学校的表现越来越好。上了初中,换了新学校,小锦更是如鱼得水,身边总有一大群朋友。不过,当朋友的分数比她高,名次比她靠前时,她就莫名其妙地发脾气。

这样的经历在初中只有两次,并没有引起小锦的重视,可上高中就明显了,因为到了更好的学校,竞争压力越来越大,小锦“老三”的地位渐渐不保,甚至时常考到十名之外。她觉得别人都在跟她作对,她开始怀疑自己根本不是学习的料,以前的好成绩都是假象,自信完全是装出来的……她开始失眠,不想吃饭,懒得跟人说话。大家都发现,小锦风格大变。

小锦觉得自己一无是处,甚至没必要参加高考了,她说“就算考也不会有什么好结果,我根本没有出路”。

## 诊断

经过这番了解,咨询师判断:

第一,小锦在婴儿阶段,没有获得父母很好的陪伴,极度缺乏安全感。

第二,在爷爷奶奶家里,和妹妹的竞争,让她的安全感不断减弱,同时使她锻炼出在很多方面跟人竞争的心理特质。在竞争的同时,因为妈妈不在身边,她没有心理支撑,极度缺乏安全感,只能硬着头皮强撑。这种习惯持续至今,比如,高中这两年多,小锦早就没有自信了,但她不敢跟人说,一直强撑着。

第三,为了修复上小学期间被孤立的心理创伤,她变得特别在意分数、名次等外在事物,而“学习好就一好百好”的社会认同,导致她原来缺失的东西渐渐被掩盖,一直没有得到发展机会。比如,虽然初中期间她身边总有一群朋友,但其实她连一个真正的闺蜜也没有。

第四,十五六岁的小锦,心理发展正是需要自信、独立的时候,她却忽然发现,除了学习成绩,自己一无所有,这种突然全面袭来的恐惧,让她的内心十分不安,影响了她对自我价值的判断和感受。

## 开药

了解到问题所在,咨询师从三个方面来帮助小锦调整状态。

第一,疗愈创伤。在咨询中,让她通过自由联想退行到童年时期,把那些被压抑的想法、想获得的关注,通过她想要的方式、更自由的方式表达出来。

第二,帮她寻找缺失的安全感。关注她在幼年时期的创伤,因为这部分的创伤和问题如果修复不好,会对她今后的人际关系产生更大的阻碍。

第三,帮她调整自我认知。调整她在竞争状态中对自己不全面的认识,引领她发现和肯定自我价值,通过现实检验看到自身存在的差距,并学习如何全面体现自我价值,而不是全靠学习成绩这一个方面。

通过两个多月的咨询,小锦能够认识到她在安全感上的缺失,对自我价值产生了认同,并在自信心建立等方面有了很大提升。二练成绩不错,小锦也觉得自己的未来充满希望。

## 心理咨询师点评



蒋庆伟

洛阳市阳光心理健康咨询中心创始人,硕士研究生学历,国家认证高级心理咨询师,中国心理学会会员,从事专业心理咨询与心理治疗十多年,积累案例近1.5万个。

## 孩子压力大 家长该怎么做

高考一天天临近,正是因为意识到其重要性,孩子的压力会比较大。这类压力的表现形式多种多样,有的是明显的考试焦虑,但像小锦的表现,其实也是考试压力的一种,只不过比较另类。孩子压力大,家长该怎么做?

**反思:**孩子考前压力过大,有一部分原因是家长太看重成绩,经常给孩子施压,对此,家长要反思,从而纠正错误行为。

**和老师交流:**孩子压力的另一部分,可能来自老师,家长不妨多方了解老师的教学情况,告知老师孩子的压力情况,看老师能否适当调整。

**设置休闲时间:**建议家长每星期给孩子至少10个小时的玩耍、休息时间,缓解学习疲劳。

**谈心:**压力也可能来自孩子自身的心理障碍,家长可以讲讲自己曾经失败的经历,帮助孩子建立不畏失败的自信,从而减小压力。

**关于竞争:**有一部分压力,可能来自同伴的竞争,小锦就是这样。这时,家长需要和孩子谈心,告诉孩子不要把竞争变成压力,而要变成动力,因竞争而焦虑,其实是和自己过不去。

如果效果不好,要及时向心理工作者寻求支持。

洛阳市阳光心理健康咨询中心是我市从事心理咨询时间较长、积累案例较多、专业力量较强、社会影响力较大的专业心理咨询机构,主要提供考前减压、青少年厌学、网瘾、婚姻家庭问题、抑郁症、强迫症、社交恐惧症及性心理等的咨询。

地址:洛阳市龙门大道与古城路交叉口帝都国际城2号楼305室

联系电话:63911995

18937996995



绘图 吴芳