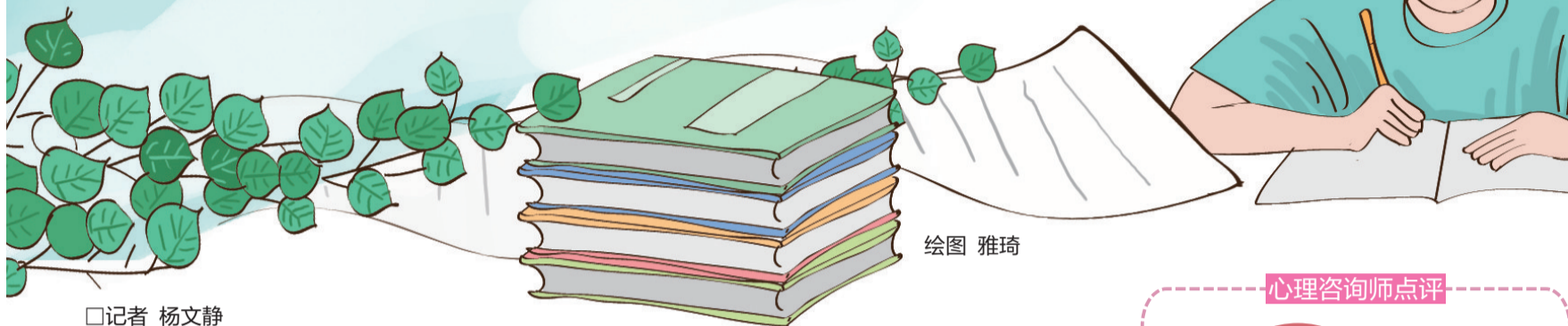


望闻问切
治治考前压力症

考场上,他把铅笔咬断了

孩子,考试紧张很正常,别因紧张而紧张



绘图 雅琦

□记者 杨文静

- 倾诉人:小伟(化名) 男 18岁
- 咨询师:蒋庆伟
- 咨询地点:洛阳市阳光心理健康咨询中心

1 考场上,他把铅笔咬断了

小伟,身高一米八,五官端正,看起来很稳重。刚在咨询师对面坐下,他就说:“老师,我不会考试了!”什么情况?就在当时才结束不久的一练中,小伟的数学考试没答完题就出来了。原因是他突然开始紧张,脑袋里有两个声音在吵,一个催他,快点儿写完这道题,开始下一道题;另一个劝他,不行,错了怎么办,换一种方法再算算,确保无误再写下一道题。

到底听哪一个的?眼看着时间没剩多少了,题还没做完,小伟开始着急、心慌、出汗……他简直要喘不过气来了,他咬着铅笔,心里越急,牙齿就越使劲,硬是把铅笔咬断了,等监考老师发现时,他的脸像白纸一样。老师赶紧把他带出了考场。

“去医院检查检查身体吧,要是一直这样,怕是参加不了高考了。”班主任让小伟的父母带他回家休息,并嘱咐道。

可是,各项检查都证明小伟的身体没问题,医生建议,去看看心理咨询师。

2 一遇大考,他就出问题

小伟小的时候,家里的经济条件不好。为了给独生子提供优良的成长条件,小伟的父母工作特别卖力。

父母的工作日,小伟完全处于散养的状态,没人给他检查作业,顶多就是需要家长签字的时候,妈妈晚上回来给他签个名字。到了休息日,父母在家,就会督促小伟,让他好好学习。就这样一周松5天紧2天,小伟度过了他的小学阶段。

虽然家里条件不好,但是小伟要吃什么、穿什么、用什么,父母都会毫不犹豫地满足他。看着妈妈多少年都舍不得买一条新裙子,看着爸爸的剃须刀都旧成那样了也舍不得换,小伟暗自下了决心:一定要好好学习,回报父母对自己的爱!

然而,上初中时,小伟出了问题。不知道为什么,小伟总是忍不住跟女同桌闹矛盾,老师总是向着女同学数落他。于是他原本只顾学习的心里开始有了杂念,他生同桌的气,也生老师的气,但他不跟人说,因为他没有朋友。他对学习的关注度就此开始降低。

父母还是那么忙,对他还是那么好,但小伟的成绩开始波动了,有时候考全班前十名,有时候居然考全班倒数。

这时已是初三,爸爸觉得小伟的状态不好,有一天,趁小伟放假在家,爸爸跟他进行了一次长谈:初三是一个很关键的转折阶段,你如果抓住机会,考上一个好高中,那么就意味着你的一只脚已经踏进了大学的校门。如果你考的高中不好,那也就意味着考上好大学的希望渺茫了……

爸爸的这番话打动了小伟,他下决心要好好学习,争取中考考一个好成绩。后半学期的学习状态非常好,照这样下去,考上省重点高中是没有问题的。可是,在中考考场上,问题来了!就是那两个声音,这么重要的考试,你快点儿写吧,写不完怎么办;这么关键的考试,你还是好好检查检查,错了可就完了……两个声音把小伟的脑子搅成了一锅粥,有两门考试,他连题都没做完。

高中好歹是考上了,学习照旧,但小伟发现,一遇到很重要的考试,他就会出问题:心慌不上来气,明明是见过的题,却不知道怎么写,答题卡涂得乱七八糟……时间一分一秒流逝,内心的恐惧一点一滴累积,小伟把铅笔咬断了。

3 他要好好学习,回报父母

在对小伟的情况进行整理之后,心理咨询师总结出以下几个方面:

第一,小时候因为父母对他的相对忽视,让他觉得自己要引起别人的关注,一定要有一个好的学习成绩。

第二,家里条件不好,父母一切紧着他来,他爱吃西餐,父母就带他去,点了餐看着他吃,很多类似的情况让他觉得,自己应该好好学习,回报父母!

第三,学习动力来自于报恩,而不是自己的兴趣,不容易保持稳定,成绩一下降,他就会想爸爸妈妈的不容易,就开始继续努力学习。然而,中考失利,严重打击了他的自信心。

第四,他的人际关系一直是相对紧张的。他没有要好的朋友,总是一个人看小说,打一些很简单的游戏。他不与人交往,缺乏同龄人共有的兴趣、爱好,导致他的压力无处释放。

第五,感觉自己考个好成绩已经无望,又没有别的途径证明自己的价值和能力,小伟的内心充满了恐惧。他希望拥有自由,却又被回报父母的道德捆绑着,矛盾最终在考场上爆发了。

4 紧张很正常,别因紧张而紧张

咨询一共进行了六次,心理咨询师通过以下几个方面,帮助小伟解决问题。

第一,考试中的痛苦、背后的心理,包括内心的各种想象及感受,通过心理咨询呈现,并得到释放。

第二,运用渐进式肌肉放松技术,让他学会肌肉放松。

第三,通过系统脱敏的疗法,让他适应考试中的紧张状态,渐渐放松。

第四,依然是对青少年常用的认知行为的疗法,着重让他去认识自己的学习和老师的关系,考试和上大学的关系,考试成绩和父母的关系。让他在这些方面有了更多的理解和探索。

第五,在考前这个阶段,每天运动半个小时是非常有益的。让小伟和父母选择他们共同喜爱的一种运动方式——他们最终的选择是打羽毛球——每天打半小时羽毛球。在运动之后,一家人互相分享各自身体上的感受,比如你是紧张还是出汗,出汗达到什么程度,紧张导致心里产生怎样的感受……“修通”小伟身体和心理的感觉,让他明白,其实在考试的时候,紧张、心慌、出汗是正常的生理反应,不需要对这种正常的反应感到紧张。

经过回访得知,小伟后来的考试都进行得很顺利,高考对他来说将是一个巨大的机会。

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。

缓解考试焦虑 给您这些建议

考试焦虑分为考前焦虑、考后焦虑和考中焦虑。小伟就是典型的考中焦虑——担心考不好,心跳加速、手抖、反应迟钝、大脑空白,不能集中注意力,容易受别人答题节奏、翻卷子声、考试铃声、时间提醒等因素的干扰……如何缓解考试焦虑?下面提供几方面建议,以助考生一臂之力。

一、正确认识考试焦虑:心理学研究表明,焦虑是人对紧张情景的一种自然反应,适度的焦虑有利于考生发挥正常的水平。

二、调整关注点:对于高考,大家更应该关注过程而不是关注结果。考试时,有些同学特别担心分值大的题不会做,并因此紧张、焦虑。建议做题时遵循由易到难的顺序,先做会做的题。关注自己而不是关注别人。要按照自己的实际情况来控制考试时间,别人答题快,可能因为学习好,也可能在有选择地答题。也不必过于关注监考老师,尽量把注意力集中在自己的答题情况上。

三、学会自我放松:呼吸放松训练——坐姿,双眼微闭,两脚着地,双手自然下垂,脚与肩同宽,进行腹式深呼吸三四次,吸气时用鼻慢慢地吸,先扩张腹部再扩张胸部,吸足气后屏一屏气,然后用鼻与口将气慢慢地吐出去,连续多次就可达到平静的心理状态。

总之,考试焦虑不可怕,可怕的是对这些现象本身焦虑。其实,只要考生以平常心对待高考,把高考作为人生中的一个过程、一种体验,为自己设定恰当的目标,就能在考试中正常发挥,取得好成绩。

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