模考失利 尖子生不愿再上学

专家支招缓解“考前焦虑”

　　中安在线讯，据安徽商报消息 中高考临近，到安徽省精神卫生中心儿童青少年心理科门诊进行心理咨询的中高考考生明显增多。中国医师协会精神科医师分会青年委员、安徽省精神卫生中心儿童青少年心理专家郜见亮给考生支招，缓解“考前焦虑”。

　　[案例] 三次模考成绩一次比一次差

　　合肥的小辉(化名)是一名高三学生。从小到大，他的学习成绩一直在班里名列前茅，升上高三后，家长和老师都对他寄予很高的期望，他也对自己更加严格要求。

　　但令所有人意外的是，高三的三次模考，他的成绩一次比一次差，面对考试他也越来越没有信心。一周前，他开始拒绝上学；而在此之前，他就已经表现出很多焦虑的症状：心慌、失眠、烦躁、食欲不振……不得不来安徽省精神卫生中心就诊。

　　[支招] 适量运动听音乐可缓解焦虑

　　郜见亮介绍，每年一到中高考之前，儿童青少年心理科门诊都会接诊很多像小辉这样的“考前焦虑”患者，他们中的大多数人都是平时成绩好、对自己要求严的学生。

　　对考生而言，适度的紧张焦虑，可使大脑兴奋性增强，有利于发挥出好成绩，但不可过度关注高考这件事，如果过分强调，则会加重考生的心理负担，结果可能适得其反。在这时，考生不妨给自己以积极的自我暗示，如“我肯定行”、“准备充分肯定能考好”等等，可以增加自信，克服焦虑。此外，可以适当宣泄，释放情绪，例如适量运动、听舒缓的音乐等，从而有效缓解焦虑。

　　对家长而言，想要孩子放松，首先自己要调整好心态，不要把焦虑传染给孩子。高考之前，家长应该营造宽松的家庭氛围，以一颗平常心对待高考。尤其当孩子情绪不好时，家长要多包容多鼓励。