

一次模拟考试失利,高三女生小元心烦意乱不想高考

专家:考前焦虑需要解压和发泄

考上北大的李晗模拟考试也曾失利过,看看他如何调整心态的

心理咨询室

案例主角:小元,女孩,“名校”高三学生,成绩优异。爸爸妈妈都是教师。

案例表现:近一个月心烦意乱,模拟考试成绩下降。父母对小元越来越冷淡。小元不想参加高考。

看案例

小元:“我特难受,不想参加高考”
走进团市委12355青少年维权及心理咨询室,小元连说自己不想参加高考。下面是她的自述:

从小学到高中,我的成绩一直都很好,高中的综合成绩一直排在全年级前列。

我也不知道是怎么了,最近这一个月,总是失眠,觉得心烦意乱。面前摆着书,虽然眼睛盯着书看,却看不进去,效率特别差。

高考临近,学校的考试也越频繁。我们学校一周进行一次模拟考试,我的成绩却一次不如一次。老师找我谈过话,可就是找不到原因。

有时候想找爸爸妈妈说说知心话,可是他们现在也埋怨我,对我失望至极。爸爸妈妈都是老师,一直对我要求挺高的,我现在的这种状态,他们觉得简直不可理解。因为我很少出现考试失误的情况,偶尔失误,他们都会很严厉地给我找出来原因。

说实话,我也特别难受,经常用指甲掐自己的手臂,越用力,反而越感觉到轻松一些。我不想上学,不想参加高考。

找原因

12355中心主任、高级心理咨询师袁林方分别与小元和她妈妈谈话,认为根据小元的情况,可以确定她患上了“考试焦虑”,是学生考试前常见的症状。在迎考或考试期间出现过分担心、紧张、不安、恐惧等情绪障碍,还可伴有失眠、消化机能减退、神经系统功能失调等躯体症状。这种状态严重影响学生的思维广度、记忆力、注意力,使复习效率每况愈下。有的考生因此逃避考试,严重的可发展为精神障碍。

考试焦虑的产生通常是内外因相互作用的结果。外因来自于学校、家庭和社会;内因与个体的早年经历、认知水平、心理承受能力等有关。

像小元这样的尖子生,周围的人对她的

小元患了“考试焦虑”,是常见症

期望水平都很高,尤其是她的父母,更是对她严格要求,而小元也接受这种期望,自身不敢怠慢,所以一旦小元有所松懈,就会紧张地自责内疚和焦虑,导致学习效率更低。

这时小元若找不到合适的渠道宣泄自己心中的焦虑,就会做出极端的行为,以至于出现克制不住要掐自己的手臂,从而陷入恶性循环中。

包括小元在内的很多尖子生,往往认为如果考试没有考好,父母老师就会对她失望,同学们看不起她,自己也觉得很无能。这种思维模式把考试结果与自我评价、社会评价、自己的前途命运等紧密联系起来,从而导致严重的考试焦虑。

提建议

要解决问题,小元的父母必须改变做法

“小元一直是尖子生,她的基础应该很好。考试焦虑是考前的常见心理问题,如果家长积极配合,应该不难解决。”袁林方主任的这些话是对小元的妈妈说的。他说,小元的父母平时对女儿的要求太过严厉,期望值太高,现在必须要改变。

在这个时候,不必过分担心孩子,而应该多花时间和孩子沟通,听孩子诉说自己的担忧,并及时给予理解和支持。

给家长的建议:

尽量将高考看作是人生中必不可少的一次平常经历,不要在生活上给孩子造成一

种紧张的气氛。

以平和的心态对待孩子的高考,不要定过高的目标,尤其要帮助孩子合理地看待考试,树立正确的学习目标和动机。

最重要的一点,家长除了帮助孩子合理安排学习和作息时间之外,还要与孩子进行更多的沟通,无条件地给孩子提供畅所欲言,发泄负面、紧张、焦虑情绪的机会,耐心地倾听孩子心底里最真实的想法,并给孩子提供有效的支持。

小元也需要调整自己,用合适的渠道去发泄自己的负面情绪,增加自己与他人沟通交流的机会。

晚报记者 张勤 张竞映

资讯快递

吉林大学在河南招590人

□晚报记者 张勤 张竞映



作为招生大户的吉林大学,今年计划在我省招生590人。其中,文史类71人,理工类499人,艺术类文科18人,艺术类理科2人。

其中,人文科学试验班(文学与史学)、理科试验班(唐敖庆化学与生物学班)、理科试验班(唐敖庆数学与物理学班)、理科试验班(半导体化学)、理科试验班(李四光地球物理班)、医学试验班(七年制)、生物工程(五年制)、临床医学(七年制)、临床医学(医事法学七年制)、会计专业的部分课程将开展汉、英双语授课教学,非英语语种考生不宜报考。

医学试验班(七年制)(我省招4人)、临床医学(七年制)(我省招4人)、临床医学(医事法学七年制)(我省招2人)、口腔医学(七年制)专业(我省招2人)及国防生只招应届高中毕业生。

在录取定向生方面,在高考文化课成绩达到同批次该校录取最低控制分数线以上,按相同专业培养要求和录取原则录取。若不能完成招生计划,则在同批次最低控制分数线以上、本校投档线以下20分内择优录取。若仍不能完成定向生计划,则将计划转为非定向计划执行。已被该校录取的定向生须在报到前与定向单位签订定向就业协议,未签协议的考生,学校将取消入学资格。

联系我们

打电话、发短信
写电子邮件都行

考前,孩子有点紧张怎么办?家长困惑不知道该做些什么。本报代着急的家长向读者寻求帮助,有送考经验的家长都可以说说。本报开通热线67659999,如果您有好的意见和建议,都可以说说,帮家长解决燃眉之急。同样,如果您是高三考生家长,有问题需要帮助,也可以来电反映。您还可以发送短信至13598000094,或发电子邮件至zhangjingyi777@163.com。

我的高考生活

模拟考试我也失败过,我也失眠过……

□晚报记者 张勤 张竞映

讲述人:李晗,北京大学地球物理专业,大三,2007年毕业于郑州四十七中

“第二次模拟考试,我考得不好,630分多一点,这个成绩要上北大,是不可能完成的事。”李晗在接受采访时说,幸好父母和老师给了自己耐心的开导。

一次模拟考试没考好,并不代表高考就考不好。关键是如何调节自己的学习状态和心理情绪。在高考前不到一个月的时间,不太适合做新题,调整心态最重要。

模拟考试失利“不算什么”

距高考还有两三个月,进行了郑州市的第二次模拟考试。

我那次考得特别不好,630分多一点。平时成绩不错,是一心要“冲击”北大的,看到这个分数,当时我很绝望,觉得想考北大没希望了。

那段时间真的是很痛苦。学不进去,脑子里只想这个“刺眼”的分数。

现在想想,很庆幸,父母、老师都很耐心地

开导我,让我走出了那段低迷。

所以我想说的是,到了现在这个关头,就不要再考虑自己以前的成绩,不要去在乎了。因为不管它如何,都不能代表什么,真正的高考就要来临,试问你浪费时间在以往的那些成绩上,是不是有些不合适呢?

考前回顾“错题本”

考前具体复习什么内容呢?我觉得此时与其去猜题、押题,还不如把这些必考知识点复习一遍呢。

我有一个错题本,因为平时有记错题的习惯,所以到了考试前我就把平时自己易错的题再回顾一遍。

还想说一点,考前一个月就要注意调整生物钟。高考是在白天而不是晚上,晚上不要学太久,要把自己的兴奋点调整到高考那几个固定的时间段。

早起20分钟去散散步

考前的一个月时间里,心态最重要。如何调整心态呢?不断地给自己打气、鼓励,

只要自信、乐观,在考前这一段时间完全可以让你收获很多东西,缩小与别人的差距。

每天早起10分钟,去学校操场散散步,晚上也抽出10分钟时间散步,这是我一直坚持到高考结束的习惯。实践证明,让大脑空白10分钟,真的可以缓解压力。

考前那一周的作息:早上6点半起床,散步或者慢跑20分钟,然后看书;中午午睡30分钟左右,下午跟上午做法一样;晚上,把一天的复习再总结回顾一下,10点休息。

睡不着,就起来写日记

说实话,虽然考前那一段时间调节得不错,但高考前那一夜我还是有些“小失眠”。

回忆一下当时的情景:晚上12点多,突然醒过来,再也睡不着了。我也很着急,休息不好肯定会影响高考。不过我迅速想到了一个办法——写日记。我平常写日记是很少的,但我那晚上写了,记录下了自己的感受和所想,并不断地鼓励自己,后来随着把这些情绪宣泄到日记中心慢慢地平静下来了。

教育 家电

本栏目信息免费在通通有网站 www.totoyou.net.cn 上同步发布 最大规格可刊登:5.5x12cm 多刊多优惠 广告刊登热线:63399000 67655128

BJIELTS 北京雅思

中国英语培训领导品牌

雅思 新托福 北雅名师私塾 新概念 团体培训

要6分? 来北雅 轻松突破!
要6.5分? 来北雅 成功跨越!

雅思季度提高班(保5争6)
5月20日—7月15日

雅思双月进阶班(保5争6)
5月27日—7月23日

雅思6分精品全日班(保5争6)
5月17日—6月10日

5月23日—全真
雅思模拟考试

学习热线:63313336 地址:郑州市经三路丰产路财富广场7号楼C座15楼

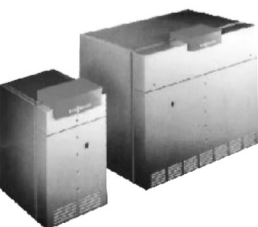
国安®

VIESMANN

欧洲风范 别墅至尊

诚招市、县代理

原装进口德国“菲斯曼”,专为豪宅别墅量身打造的采暖、卫生热水两用锅炉、壁挂炉,为您创造一个五星级的温馨之家!



总代理:河南省国安热力设备有限公司
联系电话:0371-67337738

地址:郑州市航海东路20号
网址:www.guanreli.cn