

考生压力缓解法 家长应理解

平和心态缓解压力

本报心理咨询师在对来信中一位正在准备高考的周姓女生进行回访时，被访者这样告诉咨询员：每天一回到家，她就成了“稀有动物”，连多喘口气爸妈都要问怎么了。

[专家点评] 人们如果受到过多的关注，就会认为这种过度的关注是对他们存在某种强烈的期望，是想得到另一种比较大的报偿，所以会感到有更大的压力。因此，在期末这段时间，家长们完全不必改变日常生活习惯，因为做父母的表现得紧张，孩子在学习时会更紧张。

及时鼓励给予信心

初中生小赵向咨询员倾诉，上次月考他考了 60 分，妈妈知道的第一句话是：“唉，怎么办？你将来怎么考高中、考大学？”他说，为什么最应该鼓励他的人都不相信自己的能力了？

[专家点评] 家长不问究竟地责怪，容易使孩子产生被拒绝的挫折感。这种态度只能打击孩子的自信心，父母应该多鼓励孩子，只要孩子作出了努力。

合理期待顺其自然

“我是个初三的学生，面对这次期末考试，我有很大的压力。妈妈说：‘如果考上市重点，我就让你在假期学古筝。’爸爸说：‘如果你考上重点，我就奖你 3000 元。’唉，家长们就是这样，每次都拿物质来‘引诱’我。”这位同学在信中谈到，现在一想到中考，他就会心跳加速，注意力难以集中。

[专家点评] 父母应跟孩子坐下来商量，根据以往的成绩来估计孩子的能力可以达到什么程度，不宜过高要求。父母要尊重孩子的选择，相信孩子的能力。

关键词：心理调控法

在面对到来的期末考试时，专家提醒广大学生朋友可以通过心理调控法来帮助自己顺利度过这一段“黎明前的黑暗”：

1、“超觉静坐法”：即让学生通过凝视窗外单调景色以达到一种恍惚的清醒状态，产生精神的大放松。

2、“深呼吸法”：让焦虑者通过深呼吸，降低其血压，减慢心跳，从而平静下来。

3、“自我教导法”：即让学生通过内心对话实现自我沟通。例如考试前可让学生对自己反复说“我知道我能应付这个考试”等话语。