正确引导消除孩子的考试焦虑

  问：我是一个陪读家长，我女儿上高二了。最近两次考试，她成绩考的不是很理想。从这之后，她就开始因为考试而焦虑，经常考前失眠，脾气也越来越差。常常学习到很晚，但是成绩还是没有什么起色。看她着急我也跟着着急，但是不知道怎么才能帮得上她。

  答：如果确定你的孩子已经出现考试焦虑的症状，作为家长请首先保证自己的情绪稳定。如果你也随之焦虑，只会进一步加深孩子的焦虑感。事实上情绪是会传染的，表面上看：父母的焦虑是由孩子引起的，但深究下去我们发现，往往正是父母的焦虑才引发了孩子的焦虑。因此，想要缓解孩子的焦虑，请先缓解自己的焦虑——无论你的这种焦虑是来自职业发展、人际关系，或是社会竞争。另外，在家里时常播放一些轻柔舒缓的音乐，营造一个能令人放松身心的起居环境对于缓解焦虑也十分有帮助。

  问：一天早上，读高三的儿子突然跟我说：“爸爸，我要是考不上大学怎么办？为什么我一定要考大学？”说着他就开始流眼泪，但是表情却很平静。这让我很吃惊，我连忙问他发生了什么事，他却反复强调没有特别的事发生，只是最近总是在想这个问题。孩子这是怎么了？

  答：孩子在高考的关头，突然开始思考起“学习的意义”的问题，突然失去了学习的动力，这是典型的“考试焦虑”症状，并不算反常。他的这种考试焦虑显然并不是最近才有的。开始的时候，这种焦虑能够激励他努力学习，通过努力取得理想的成绩，进而焦虑减少。但是长时间和大量的努力没有达到预期的效果，累积的压力越来越大，信心却越来越小，焦虑情绪就会越来越强。这时我们所说的心理紧张水平与活动效果关系的“倒U曲线”开始发挥作用。当孩子心里的绝望情绪逐渐积累，他会开始怀疑整件事情从开始就是错的。希望通过证明这些命题是错误的来避免承担失败的责任——这件事本身就不值得做，我没有傲到并不是我的能力不行。

  对于这样的焦虑状态，除了前面提到的“自信训练”之外，还可以通过“放松训练”的方法来缓解其焦虑症状。让孩子能够学会自我调节，逐步将成绩恢复到正常水准。所谓“放松训练”就是通过调节自己的呼吸，或语言上的自我暗示等方法，使全身的肌肉一步步放松，如对自己暗示“头部放松”，之后再“颈部放松”……增强大脑对全身控制支配能力的训练方法。在放松训练过程中，随着全身肌肉的放松，利用肌肉和大脑之间双向传导的特性，让大脑随着肌肉的放松慢慢入静，从而调节中枢神经系统的兴奋水平，这样就可以起到缓解情绪焦虑的作用。