责任编辑 杨琳琳
版式设计 刘红颖
版式校对 黄巍

孩子一考试就焦虑，怎么办？

邰怡明 绘图

“我家孩子最近总是上课心不在焉，一想到马上要考试，就紧张，什么也记不住。”“我家的也是，考前总是变得很烦躁，一不顺心就发火。”“我家孩子遇见考试就坐立不安，总觉得自己干啥都是浪费时间；吃不好，睡不香，精神萎靡不振。”……面对考试压力，不少孩子都会出现考前焦虑的情况，那么如何帮助孩子缓解焦虑，正确面对考试呢？我们一起来听听家长和专家的建议。

讲述人简介：
邹先生 文华公司职工 儿子 15岁

家长淡定从容可帮助孩子稳定心绪

面对考试，不仅是孩子，即使成年人也会多少有些紧张，这是正常的反应。适度的紧张有助于我们提高效率、发挥出更高的水平，但如果这种紧张影响到注意力集中，或者正常学习水平的发挥，作为家长就要及时帮助孩子寻找原因及应对措施了。

首先，我认为，孩子面对考试容易焦虑的原因有两个方面，一是考前复习不够，对知识的掌握缺少。二是过度关注成绩，担心考得不理想而产生心理压力。那么，找准原因，家长就应该“对症下药”了。比如，如果是孩子复习不够，就要针对薄弱的科目帮助补习，并引导学习方向。

其次，作为家长，要有正确的考试观念，正确地对待孩子的考试和分数。因为家长的淡定从容，也会让孩子缓解考前紧张情绪。要做到不一味地看重排名，做到高分不捧、低分不“棒”，重要的是找出差距。尤其要记住，过程中，家长要做到态度和蔼，和孩子一起探讨方法和今后应该采取的措施。

第三，在我看来，孩子的考试分数不是不重要，但家长对待孩子分数的态度更重要。家长更是不要以一次考试作为标准，只要孩子的今天比昨天好，都给孩子鼓励和支持。然后和孩子制定下一步的学习计划。所以，只要家长真诚的鼓励，切实可行的改进措施来引导，让孩子充满实力地面对考试，相信孩子就不会太焦虑了。

讲述人简介：
李先生 家具公司职工 儿子 9岁

转移孩子的压力 树立积极向上的学习态度

自从孩子上小学之后，每次考试之前，我都能明显感受到他的焦虑，不好好吃饭，没有心思运动，就连平时爱玩的游戏也提不起兴致……我家儿子的性格偏静，比较乖，从小到大，我和他妈都没有太伤脑筋。上了小学后，也能主动学习，我们也不担心，就是每次考试的时候，孩子总会出现各种不适。我觉得应该是孩子不习惯学校的教育模式，对考试有一定的恐惧，缺乏自信。每当这个时候，我都会给孩子更多的关注、陪伴，做一些平时孩子喜欢的事情，比如说，给孩子做一顿好吃的，和孩子来一次骑行，打一场羽毛球。总之，给孩子营造一种舒适的环境，缓解孩子的焦虑。

日常生活中，我也会时常鼓励孩子，利用生活中的各种机会去表扬孩子，转移孩子的注意力，让孩子尽快从不健康的负面信息中走出来。过一定的时间后，我会带着孩子一起讨论考试，引导孩子树立一个积极向上的心态。

我常跟孩子说，如果一次考不好，并不重要，重要的是我们找到原因，一起攻克它。我们会一起找原因，把知识点掌握扎实。有的家长一看孩子考的成绩不好，就恶言相向，甚至对孩子大大出手，我觉着这种方法并不可取，如果遇上孩子的叛逆期等敏感时期，这种行为对孩子的身心伤害性很大，反而会增加孩子的考试压力。

讲述人简介：
贾女士 某培训机构老师 两个女儿 大女儿高中，小女儿初中

平常心教育很重要

说到孩子考试前的焦虑情绪，这个每个当家长的都深有体会，别说当家长了，回顾我们上学那会儿，谁考试前不紧张？为啥紧张？不同的人考虑的因素不同，学习成绩好的学生，害怕自己的成绩不能一如既往的好，这时候没法跟家长交代，也对不起自己的“虚荣心”。学习成绩不好的学生，考试前就更焦虑了，害怕自己很多知识没学好，害怕考的成绩太差，害怕被家长训、老师训……总之一堆害怕的理由，结果就是更焦虑了。要说孩子考试前一点不紧张，这也不正常，但是作为家长，我们可以想一些办法缓解孩子的焦虑情绪，毕竟过度的焦虑不仅无益于考试发挥，还有可能导致发挥失常。

我两个女儿，成绩都还算不错。在平时，我很重视她们的学习，但是不会过分关注她们的成绩。我常会跟她们说，考试只是对前一段学习成果的一个小小检验，不能不重视，考试前做好充分的复习，考试时尽力就行了，过度焦虑没有意义。我是这么说的，也是这么做的，平时我做事情对自己的要求就是，一定要尽力，最后去做的时候，保持平常心。

说到底，“平常心”的教育对孩子来说，非常重要。我常常告诉孩子们，人一生长着呢，一时一地的得失不算什么，一次考试的得与失更不算什么，该尽力尽力，该放松放松，人生不在于一次好不好，在于看长远，只要尽力了，问心无愧了，就可以了。

本报记者 任洁 博雅 杨琳琳 余翠平 采写

专家点评：
北京联合大学心理素质教育中心副主任
黄大庆博士

家长要学会正确的共情陪伴

如何帮助孩子缓解考试焦虑，让他们在考试中发挥正常水平？有几点建议供参考。

第一，家长调整自己的焦虑情绪，避免将焦虑传递给孩子。

面对期末、中高考等分量颇重的考试，家长往往比孩子还要在意、紧张，高度关注孩子成绩的起伏，并担心由此产生的后果。这导致家长自己相当焦虑，看到孩子成绩不理想时会很焦躁。然而，情绪是有感染性的，孩子的感觉敏锐，在感受到家长的情绪后更容易焦虑。所以，家长首先要克服自身焦虑，不要在孩子面前暴露自己的不良情绪，用一颗平静心、包容心对待考试及成绩。

第二，适度调整家庭生活习惯，避免过大的改变。

面对大考，许多父母会为了孩子改变整个家庭的生活习惯。其实适度微调，给孩子提供更安静的学习环境即可，千万不要做出过度调整，甚至180度大转弯。巨大的变化不仅不会为孩子带来良好的学习环境及安全感，反而有可能给孩子造成巨大心理压力。

第三，做出合理的心理预期，与孩子一起设定合适的目标。

产生考试焦虑的重要原因之一就是父母或孩子对考试结果有着过高期望。家长应该依据孩子的实际能力和水平，对孩子提出合理要求，建立合理期待。家长不妨通过交流，和孩子一起设定一个通过努力可以够得着的目标，减少孩子因害怕达不到导致的焦虑，建立起孩子靠努力就可以实现的自信，从而激发出孩子的学习动力。

第四，帮助进行外部归因，让孩子树立自信心。

当成绩不理想时，如果将原因归结为自己能力不行，往往会严重冲击孩子的自信心，导致其产生考试焦虑。此时，家长需要帮助孩子稳定心态，可以通过从外部寻找客观原因的方式，帮助孩子分析成绩变化的原因，如考试难度系数变化、全体成绩的趋势变化等，切勿过度地将失利原因归结为孩子身上，导致其心态不稳定。

第五，多和孩子沟通谈心，鼓励孩子表达想法。

面对考试，学生多少都会有点压力。家长要主动向孩子表达愿意倾听其想法、尊重其选择、感受其心情的意愿，通过共情的陪伴、无条件接纳、积极倾听来帮助孩子说出想法，而不是压抑在心底，郁结成焦虑。请家长特别要注意沟通的时机与氛围，一定要在轻松闲适安全的氛围下进行。

第六，多和孩子进行户外运动，通过运动来缓解焦虑情绪。

运动不仅可以强身健体，更能令人心情愉悦。因此，家长每天可以陪伴孩子在学习之余进行一些体育运动，通过运动促进孩子体内产生内啡肽和多巴胺，促进睡眠，增进亲子感情。

第七，提供合理的膳食，确保孩子身心平衡。

饮食做到定时定量，不暴饮暴食。含维生素B群的食物有助于降低疲劳倦怠感，迅速恢复体力；含钙镁的食物有助于稳定情绪；含蛋白质的食物有助于产生能量，补充脑力体力的能量消耗；含卵磷脂的食物有助于增进脑部细胞的功能。

社址：北京市丰台区东铁营横七条12号 邮政编码：100079 零售：1元/份 广告经营许可证：京丰工商广字20170037号 广告热线：63522410 发行热线：63526151 印刷：经济日报印刷厂