

■【专家坐堂】

■【男生女生】

考试时总“肚子痛”，怎么破？



我是一名初二的男生。最近我发现有点奇怪，每次英语听力考试时，我就会肚子痛，但是考试一结束就不痛了。其实，我的英语成绩还挺好的，平时测验时也都没有这种肚子痛的现象发生，但是每次一到期中期末重要考试的时候，考试刚开始没多久我就会出现肚子痛的症状。

班级其他同学都没有这种情况发生，班主任老师也和我说，让我不要太过紧张，我心里也是这样想的，但最后往往还是控制不住自己肚子疼的毛病。父母为此也很担心，平时在家也会开导我。老师，我很担心到明年中考的时候，会因为自己肚子痛而把英语给考砸了，我该怎么办？我该怎么克服呢？

同学：

你好！

距离明年中考还有一年的时间，我们有足够的时间来解决“肚子痛”的问题，这实在是一件不坏的事情。

“肚子痛”的问题，老师认为，首先你需要去医院做个检查，确定有没有健康问题。排除了健康问题，其次，从你的文字来看，我有些疑惑——“肚子痛”发生在听力考试？还是发生在“期中期末”考试中或“期中期末”的英语听力考试中？但无论是“听力考试”，还是“重要考试”，至少其中一项对你而言是“滑铁卢之战”，究竟对你而言“听力是弱项”，还是“考试结果”给你带来了严重的困扰？归根究底，老师判

断还是因为你对于英语考试十分紧张。你的紧张，缘于面对某件事有着过大的压力，过大的压力来自我们有高期待，而缺乏把握。为什么没有把握呢？每个人都有各自不同的原因，而无非是“高期待”超出了自己的现实能力，或是匹配高期待时，自己没有做好充足的准备。所谓充足的准备，就是你能将英语学科的每个知识点落实到细节。更为关键的是作为学生面对学习困难的时候，你有没有回避“现实”困难？最重要的不是“这道题目答案对了”，而是“这个知识点，我掌握了”。面对自己的真实状况，客观待己是我们每个人终身学习的大课题。

你的“肚子痛”仅发生在“重要”考试，那么这样的状况就不是“最近”发生了，持续了有多久？从

何时开始？一个学期？还是一个学年？排除你的健康原因，“肚子痛”已经有一个学期，平时在学校，建议你可以找学校心理老师聊聊。同时，你可以适当地增加自己周期性运动，比如跑步、游泳、篮球等；或者还可以练习冥想，这些都可以帮助你缓解压力。老师希望你在考试开始前，做10次深呼吸，这也是进入战斗状态的好方法，你只要在座位上寻找一个舒适的位置，然后深深地吸气，慢慢地呼出，让自己的注意力完全倾注于呼吸之间。尝试一下，这是一个好的开始。

或许，当你尝试去做了老师上述说的几个方法，以及意识到了自己真正的问题所在，你的“肚子痛”也会在不知不觉中消失了，加油！

12355心理咨询师：宋韵华

■心灵鸡汤

几个大学同学结伴登山，天气突然变坏，却找不到路出山，所幸警察、驻军联合搜救，才幸免于难。

“我们知道方向！”其中一个大学生躺在担架上对搜救者说，似乎觉得很不服气。

“只知道方向有什么用？”搜救者不客气地说，“方向固然可以帮你找路，但并不等于路。方向告诉你该往西走，偏偏西边遇到山谷，你下不去；方向又指示你往北走，偏偏遇到一条河，你又无法渡过。到

头来，方向没有错，路错了，唯有活活饿死、冻死在山里。”

在人生的旅途上，以为设定方向就能到达目标，却不衡量自己的能力，就极有可能遭遇失败。

学习压力大，成长困惑多。在日常生活中，假如你有什么烦恼和困难，或者有什么难以启齿的心里话，不好意思和父母、老师和同学们说的，你可以写信告诉我们，我们有专业的心理咨询师团队为你解惑，你的信息我们也会为你保密。来信请寄：xsdbxinli@163.com