

■家长课堂

专家支招 给你 7 个缓解考试焦虑的锦囊



“家有考生，如何助力？”上海家长学校最新一期在线课堂上，教育心理专家们送出7个心理调适小贴士，缓解家长焦虑就是缓解考生焦虑。随着考试的临近，考生们紧张备战，家长们也紧绷着心弦，甚至比孩子表现得还要紧张和焦虑。可是，孩子们的“焦虑微表情”，家长们真的读懂了吗？

不是在看手机就是在看漫画，这是你吗？一位家长找到崇明区教育学院高级心理教师姜企华说，对孩子的考试已经完全放弃了。每次自己进书房，看见的总是孩子不是在看手机就是在看漫画，这样的情况还能读得好吗？家长坦言，心里很难受，想骂想说但是又不敢，还是怕影响孩子的情绪。

当姜老师把孩子找来，却听到了意想不到的答案：“老师你知道吗？多年和我妈妈在斗智斗勇过程当中，已经能够让我做到，即使妈妈脚步再轻，我都能知道她要来了。每次她要进我房间之前，我就把手机拿出来，我就把漫画书压在作业上面。”

古灵精怪的孩子知道，如果妈妈看到自己做作业那么辛苦那么认真，但是考试还是没考好，她就会非常非常失望。“她会觉得，我脑子不好，会觉得我能力不强，会为我以后更担忧。但是，现在这样，万一我考试考不好，我妈妈就会想我孩子人是聪明，就是不用功，未来潜力还很大。所以，我不想让我的妈妈为我的未来担心啊。”面对这个有些出乎意料的答案，也触及了姜企华老师的思考。

实际上，家长更要学会的是读懂孩子的焦虑反应。有一些孩子的焦虑反应是外在显著的，表现出来紧张、害怕、担心、吃不下、睡不着，但是有一部分孩子的焦虑反应是不外显的，看上去好像云淡风轻不在意一样，甚至还会玩玩游戏，看看电视等等，其实，他是另一种焦虑的反应。

不管是家长还是孩子，听懂内心的焦虑，学会和焦虑共处是非常重要的。如何调整好心态，为考生加油助力，专家送出了7个缓解焦虑的小贴士——

●家长应注意科学的“注意”方式。考前甚至临考时，家长喜欢提请考生“注意”。比如“千万不要紧张”“千万不要粗心”，其实，在心理学上，这些都是“负向聚焦”。正确的方式则

是“正向聚焦”，比如说：放松心情，仔细答题就好。

●积极情境想象放松。万一孩子在考试期间仍感到特别紧张，不妨想想“过会考完试”的积极情境。譬如：“待会回到家，我要回去撸猫……”“待会回到家，昨晚妈妈买的鲜花还会吐露芳香……”

●情景联系法。科研人员发现，一个人在被某个场景学习入脑时，相伴的物品、气味和声响，若在考场中相似地出现时，有助于提高人从那个场景中提取所识记知识的质量和速度。因此，专家建议在可能的条件下尝试一种“情景迁移”，将家里熟悉的事物带入考场。其中包括但不限于橡皮、尺、铅笔、笔袋，甚至是它们的气味。其他在家熟识的真正气味则可以有：薄荷油、香薰精油、香水等。

●注意利用记忆规律。不少经验之谈都认为，考生不妨把要背的内容和要记的内容，放到清晨和睡觉以前这两段时间，因为清晨6:00到7:00这段时间，头脑比较清醒，又不受与遗忘相关的“前摄抑制”干扰，容易记得住。

●一定要提高睡眠质量。大脑喜欢好心情和好睡眠。未来不到一个月的时间，每晚要让孩子睡满8个小时。上床之前洗个热水澡或是用热水泡15分钟脚，让周围血管处于扩张状态，从而使全身都感到很放松、很舒服，可提高孩子睡眠的质量。但不要食用安眠药，尤其是考试前一天，安眠药的副作用会引起第二天的嗜睡和睡不踏实。

●坚持体育运动。散步、游泳、慢跑、打球这些运动能够降低血压、促进循环、增加心肌功能，克服各种应激所造成的生理不良反应。

●最后一个绝招：微笑。心理学研究表明，人内在的情绪体验会影响外在的行为表现。学会微笑，笑笑笑笑自然就开心了。

作者 刘昕璐

■励志故事

居安思危

洪水未到先筑堤，豺狼未来先磨刀。

一只野狼卧在草上勤奋地磨牙，狐狸看到了，就对它说：天气这么好，大家在休息娱乐，加入我们队伍中吧！野狼没有说话，继续磨牙，把它的牙齿磨得又尖又利。

狐狸奇怪地问道：森林这么静，猎人和猎狗已经回家了，老虎也不在近处徘徊，又没有什么危险，你何必那么用劲磨牙呢？

野狼停下来回答说：我磨牙并不是为了娱乐，你想想，如果有一天我被猎人或者虎追逐时，我想磨牙也来不及了。而平时我就把牙磨好，到那时就能够保护自己了。

感悟：做事就应未雨绸缪，居安思危，这样在危险突然降临时，才不至于手忙脚乱。书到用时方恨少，平常若不充实学问，临时抱佛脚是来不及的。也有人抱怨没有机会，然而当升迁机会来临时再叹自己平时没有积累足够的学识与潜力，以致不能胜任，也只好后悔莫及。

追求忘我

1858年，瑞典的一个富豪人家生下了一个女儿。然而不久，孩子染患了一种无法解释的瘫痪症，丧失了走路的潜力。

一次，女孩和家人一齐乘船旅行。船长的太太给孩子讲，船长有一只天堂鸟，她被这只鸟的描述迷住了，极想亲自看一看。于是保姆把孩子留在甲板上，自己去找船长。孩子耐不住性子等待，她要求船上的服务生立即带她去看天堂鸟。那服务生并不明白她的腿不能走路，而只顾带着她一道去看那只美丽的小鸟。

奇迹发生了，孩子因为过度地渴望，竟忘我地拉住服务生的手，慢慢地走了起来。从此，孩子的病便痊愈了。女孩子长大后，又忘我地投入到文学创作中，最后成为第一位荣获诺贝尔文学奖的女性，也就是茜尔玛·拉格萝芙。

感悟：忘我是走向成功的一条捷径，只有在这种环境中，人才会超越自身的束缚，释放出最大的能量。