



心理空间

★为什么会产生考试焦虑

可能每个学生都有过这样的反应：临考前因精神过度紧张而出现血压升高、心跳加快、头晕目眩、失眠、腹泻或脑子一片空白，甚至手脚痉挛等现象。这就是通常所说的考试焦虑症。

当自己的孩子遇到考试焦虑症的时候，家长应首先弄清楚出现这种情况的原因。

(1) 生理和病理方面的影响因素

主要有考试前睡眠不足、过度疲劳，平时锻炼不够、体质较

为什么一到考试，我就害怕

弱，考前因食欲不振导致营养不良造成脑供血不足等，也有的女生因为正值月经期，身体不适而造成怯场。

(2) 心理方面的影响因素

主要是由于老师和父母的期望过高而产生很大的心理压力。一方面，不少父母把圆大学梦的希望寄托在独生子女身上，重大考试差一分就意味着要择班、择校，升学的艰难和家庭经济负担的加重，均客观地摆在学生面前，使得他们不敢懈怠。另一方面，是由于学生的不自信和过度自尊心理。一些孩子对自己总是缺乏信心，总觉得没有复习好，过度地担心考试成绩不好会遭老师和家长的冷遇，会产生强烈的愧疚感。还有的同学平时成绩较好，对自己每一次考试成绩要求很高，尤其是一些重大考试，少了一分都不行。抱着这样的心情去参加考试，自然会更加紧张焦虑了。

(3) 考试本身的影响因素

考试难度过大、复习准备时间不足、考场通风不良、光线不

足等都会造成不同程度的考试焦虑。

★怎样帮助孩子克服考试焦虑

学生中的学习焦虑大部分属一般焦虑过度，可从心理方面加以调节。主要从以下几个方面入手：

(1) 让孩子调整考试心态，减轻压力，放下包袱

学习上经常过度焦虑的学生，应调整对考试的认识，做到心态平和，把对自己不切实际的过高要求降下来。应让孩子重视学习的过程而不要太计较考试的结果。

(2) 帮孩子调整竞技状态

很多考生在临考前拼命“开夜车”，虽然从表面看，这种突击复习对于短期内应考十分奏效，但是容易造成考试时思维迟缓、记忆力减退或思维活动不集中等后果，导致学生心情紧张，加重怯场现象。因此指导孩子在考试复习时合理用脑、讲究方法、注意营养、劳逸结合，是防治考试焦虑的重要措施。

(3) 做一做放松训练

当孩子感到紧张时，家长可以让孩子多次做深呼吸，或采用“呼吸守点法”，即双眼只看一个固定目标，同时均匀地呼吸。遇到难题可进行适当的自我安慰，用心理语言对自己说：“没什么了不起的，我一定能考好。”

(4) 让孩子掌握考试方法

考生即使在考前有充分的准备，在考试时碰到棘手的难题也在所难免。有些学生有怯场的毛病，一遇到难题就紧张，甚至会出现头脑一片空白，导致做不完题目。因此，在答题时应先易后难，以逐步增强信心。

如何从容应对考试，关键还得靠平时认真扎实的学习和训练。成功的学生都有一个共同的体会，即平时练习当考试，重大考试当练习。作为家长，要告诉孩子：“只有认真对待平时的每次练习，才能灵活自如地应对每一场考试。如果仅凭一时的运气取得的好成绩必定会昙花一现。”



等俺当了老师

甲同学说：等俺当了语文老师，想讲古诗讲古诗，想讲古文讲古文，写文章俩要求：前半用楔形字，后半用甲骨文。

乙同学说：等俺当了代数老师，想让它有理就有理，想让它无理就无理，一个式子俩结果：一个用等号，一个用约等号。

丙同学说：等俺当了英语老师，想卖 god 卖 god，想卖 dear 卖 dear，speak English 的时候 say 两遍：一遍 say 给同学听，一遍 say 给自己听。

丁同学说：等俺当了几何老师，想画三角画三角，想画圆圈画圆圈，一条直线画两次：一次横着画，一次竖着画。

戊同学说：等俺当了物理老师，想超重就超重，想失重就失重，跳高时跳两次，一次是超重，一次是失重。

己同学说：等俺当了化学老师，想配酸就配酸，想配碱就配碱，遇到外星人来擒拿学生时拿两个瓶：一个装硫酸，一个装硝酸。

庚同学说：等俺当了语文老师，想讲古文讲古文，想讲现代文讲现代文，一节课讲俩名人：一个是小名人——俺，一个是大名——俺爹！（笑林）

数字笑话

一天，0 跟 8 在街上相遇，0 不屑地看了 8 一眼，说：“胖就胖呗，还系什么裤腰带啊！”

0 碰到 10，看了他一眼，不屑地说：“年纪轻轻的，拄什么拐杖呀！”

0 碰到 101，很同情地看着他，“哎，怎么拄上双拐了！”

0 碰到 01，瞥她一眼，“小样，傍上大款我就不认识你了！”

0 碰上了 Q，大吃一惊：“怎么长尾巴了？”

0 碰上 00 说：“胖子，怎么不等我就结婚了！”

0 在路上又看到 9：“哎，兄弟，怎么截肢了……”（一怀）



周口职业技术学院一角

·美丽校园·

学生佳作

真爱无言

爱，真的要说出来吗？说出来的爱一定是真爱吗？不讲出口的爱一定不是真爱吗？记忆的闸门打开，往事一幕幕重现在脑海中，我心中坚定了那一个信念——真爱无言。

爸爸的背

“爸，我好冷。”坐在桌边看童话书的我看见爸爸下班进门便发了话。“怎么会冷呢？穿的又不薄。”爸爸边用手帮我把手套扣好，边把额头轻轻地贴在我脸上，随即我感到爸爸的身子一颤，他立刻脱下外套把我裹住，抱起我便向外奔去。

当冰冷的温度计被我焐热后，医生取出了它：“39℃。”听到这个数字，爸爸的眉头皱紧了，随后，在我的哭闹声和爸爸的安慰声中，我们打完针，走出了诊所。

在诊所门前，爸爸蹲了下来，我顺从地趴在爸爸宽厚的背上。

爸爸走得很慢，很稳。在节奏鲜明的步调中，我睡着了……

奶奶的手

萧瑟的秋雨叮叮敲打着窗。



因为和奶奶怄气，我只穿了一件薄衣就跑到阳台上，阵阵秋风中，寒意渐渐袭来，我不由地抱紧了肩膀。

沉重的咳嗽声渐渐清晰，我知道奶奶来了。奶奶的老慢支又犯了，天一凉咳嗽得越发厉害。但我倔强地不肯回头。一阵暖意从背后传来，原来是奶奶的大衣。“闺女，听话，把衣服披上，外面寒气重！”奶奶边扣衣扣边柔声地哄着我。看着胸前奶奶那双饱经沧桑的手，我投入了奶奶的怀抱。

老师的眼睛

我无力地用手支着头，努力地集中精神听老师讲课，但那阵阵涌上心头的倦意却无力抗拒，丝丝寒

意悄悄袭来，在眼皮重重合上的刹那，我接触到了老师询问的目光，这目光像一股强大的动力，使我顿时睡意全无。我抱歉地朝老师笑了笑，于是在窗子关闭时轻轻的碰撞声中，老师给予了我肯定又充满关怀的目光。

朋友的微笑

我沮丧地伏在桌上，手边是刚发下的中考试卷，不用看也知道，它不尽人意。正当泪水在眼眶中打转时，一只手轻轻地落在我的肩头。我抬头，看见好友询问的目光。我勉强扯出一丝笑容，但泪水却不争气地落下，滴在那刺眼的红叉上。我尴尬地低下头，擦干眼泪，回头正看到她微笑的眼睛，在那暖如春风的微笑中，我心中的阴霾渐渐消散，胸中又充满了斗志。

一幕幕温馨的场景，一幅幅真情的画面让我相信：在真情流露时，此时无声胜有声。

真爱无言！

（黄泛区农场初级中学九年级南晨语）

学生佳作

爸爸



在我的影子里你一定很冷
阳光都被我挡住
但你一直都满足

你驻足
所有的光都给了我
而你是我背后坚强的支柱

我能高飞 像只鹰
而你是我翅膀下的风

没有你
我什么也不是
爸爸

（周口一高一（6）班 蔡畅）