

考前综合征

考前综合征指的是一个人在某些重要考试前出现的一些身心反应，如焦虑、紧张、疲惫、烦躁；记忆力下降，越想记住的东西越记不住、越是着急更加记不住、容易感觉心慌意乱、情绪反复明显、本来会做的题也变得不会做；茶饭不思、晚上睡不着、常做噩梦；有些人会出现常常想上厕所、手脚冰凉、头痛、头晕、两眼发黑等现象。

# 大考将至 家长注意

妈妈有话说

## 考试临近， 我的孩子“变”了

“一模后，他就不爱和我说话”

小钧在妈妈的心目中一直是个乐观开朗的孩子，且成绩优异。因此，尽管已升上高三毕业班，妈妈还是没有操太多的心。

然而，自从高三的第一次模拟考家长会后，小钧就如一夜之间变得沉默寡言了，有时放学回家就直接走进房间关上门，一关就是两三个小时，饭也不吃，水也不喝。有时妈妈问急了，一向好脾气的小钧竟然对妈妈大吼大叫。

一开始，妈妈怀疑小钧是由于“一模”没考好，但仔细查阅分数，还是位列全级的前20名，保持这成绩，重点本科是没问题的。那么，为何孩子的变化会如此之大呢？妈妈怎么也想不通。此外，妈妈还在小钧房间看到墙上贴满了诸如：“加油！”“成功！”“××大学！”等标语，想到孩子一直都在为考上理想学校而苦读至郁郁寡欢，妈妈既担心又心痛。

“高三下学期后，孩子就经常病”

从高三下学期开始，琴琴就经常觉得不舒服。隔三差五就要到医院去打点滴，原因是偏头痛。为了治好琴琴的病，爸爸妈妈一刻也没有闲着，到处寻医问药，什么神经内科、脑科、针灸科都访遍了，还是只能治标不能治本，丢开一段时间，又会“病发”。

为了让孩子能免除病魔的烦扰，专心学习，妈妈还自学了头部按摩法。孩子一放学回来，就先按摩半小时，有时时间紧迫，还一边按摩一边进行复习。

无独有偶，琴琴的表姐今年也是高三，与琴琴不同的是，备考期表姐虽没有偏头痛，但却月经失调。半年来，每个月的例假总是不准，有时甚至一两个月都不来，有时来了又伴有严重的腹痛和呕吐，有几次还是上课时间就被老师打车送回了家。

眼看高考就不远了，琴琴和表姐都不想在这“临门一脚”上出任何差错。作为家长，每天也如热锅上的蚂蚁。



## 家长——请勿将压力转嫁给孩子

### 1. 考前焦虑、抑郁 不是病

临考前，平时不失眠的失眠了；平日好胃口的也味同嚼蜡；乖乖女变成暴躁妹；乐观儿成了抑郁男……何解？医学上，对这种“混沌”有一种称呼：考前综合征。

每年新春过后，医院的考前心理门诊总是没能闲着，一拨又一拨忧心忡忡的家长或自己或带着子女前来咨询。“医生，我的孩子是不是有心理病啊？”

何为考前综合征？考前综合征指的是一个人在某些重要考试前出现的一些身心反应，如焦虑、紧张、疲惫、烦躁；记忆力下降，越想记住的东西越记不住、越是着急更加记不住、容易感觉心慌意乱、情绪反复明显、本来会做的题也变得不会做；茶饭不思、晚上睡不着、常做噩梦；有些人会出现常常想上厕所、手脚冰凉、头痛、头晕、两眼发黑等现象。

一般来说，心理上的焦虑、抑郁也会从生理上表现出来，诸如失眠、肠胃不适、身体某部分疼痛等，这时家长就要学会分辨，如果孩子的“病”是有阶段性的，有时间、场地的特征：如备考其间、上学其间，那就要考虑是否是考前综合征。

焦虑是最常见的一种情绪状态，比如快考试了，如果你觉得自己没复习好，就会紧张担心，这就是焦虑。这时，通常会抓紧时间复习应考，积极去做就能减轻焦虑的事情。这种焦虑是一种保护性反应，也称为生理性焦虑，称为焦虑症状，符合相关诊断标准的话，就会诊断为焦虑症（也称为焦虑障碍）。

真正由考试焦虑紧张发展为焦虑症的概率只有10%~20%，一般在焦虑初期治疗的效果最好，演变为焦虑症的机会也会越小。国家高级心理咨询师、心理教育培训师黄家良也指出，从正常心理学角度来讲，这不属于什么心理疾病，因为形成这些身心反应是考生过度焦虑，引致身体的植物神经系统短暂性紊乱而造成的，但当考试一过，这些所谓的症状产生的相关问题就会消失。

### 2. 如何看出孩子有 “考前综合征”

高考备考中最容易出现考前综合征的时间段是第一次模拟考前后。“一模”后，不管考得好与不好，孩子都极易陷入“混沌”——考得好，会担心接下来的几次考试能否正常发挥，如何保证正式考试不会“失手”；考得不好，对自己的期望值就会下降，失去信心，充满挫败感。

其次，对考试的过度“关注”是导致考生染上考前综合征的主要原因。黄家良分析，不管高考、中考还是小升初，考生的压力可以分为内外两方面：内压力源自是自己对自己的要求、期望值、自我评价、自我能力的肯定的高低而决定；外压力源自父母从小的要求、环境的变化、老师的期望要求、同辈相比等的差异而来。

那么，家长该如何发现孩子是否患有考前综合征呢？专家提醒可从三个方面注意——

1. 当你的孩子出现明显性的情绪反差，以及明显的食欲改变、身体有类似感冒症状的时候，你的孩子正处于考前综合征的初发阶段；
2. 当你的孩子情绪反复加强、焦虑而烦躁、睡眠质量变差、有明显的记忆力下降、注意力难集中的时候，你的孩子已经处于中度的考前综合征，这个时候需要让孩子见专业的心理咨询师进行辅导；
3. 当你的孩子明显表达不想参加考试、或开始有逃避的想法和行为、情绪更加的不稳定时，你的孩子正处于高焦虑状态的考前综合征中，这个时候家长务必带孩子去接受心理辅导和治疗，以使孩子能尽快舒缓并能正常回到学习状态。

### 3. 请家长不要 将压力转嫁给孩子

有家长提出困惑：性格内向、外向是否影响孩子容易发生“考试心理病”的概率？对此，黄家良的解析是：性格内向、外向是一个人的天性部分，无分好坏、优劣。容易有考前综合征的考生多有两个共同特点：一是对自己的学习缺乏足够的认识和缺失对自己能力的评估；二是对外在的影响过度敏感。这两个特点越强则考前综合征越明显和容易被强化。

家长能否帮助孩子平安度过备考期，家长首先不要将自身的压力转嫁

给孩子，此外必须注意以下几点——

1. 停止在孩子面前反复讲你们自己所谓的价值观、期望值之类的废话；
2. 停止过度关心；
3. 停止无休止的唠叨和自卑自怜的行为；
4. 停止你们自己的焦虑投射在孩子的身上；
5. 容许孩子有自己的休息放松的方式；
6. 容许孩子的情绪表达、而停止自己的反击；
7. 当孩子想要表达自己想法和感受的时候，停止你的说教而成为一名专心的听众；
8. 提供孩子适当的营养和安静的环境是家长应尽的义务；
9. 提供给孩子每天有一个共同聊天的时间，内容与考试无关的；
10. 关注孩子的身心状态的变化，以能及时提供有效的支持和帮助。

专家支招

### 踢好“临门一脚”

大考当前，该如何面对人生的这一考呢？专家给出以下招数——

**防失眠：提前两周做“深呼吸”**

考试临近，失眠现象越来越明显，焦虑也会随即而来，如何避免？考前两周，有失眠现象的考生可以做一些深呼吸：每天晚上练习，每分钟10次，重复一百次，有利于放松神经，帮助尽早进入睡眠状态，以及缓解焦虑。

**防紧张：“亲密友人”不宜陪考**

消除考试紧张，除了考试后，家长不应和考生谈论考题、不要唠叨之外，如何陪考也是一个学问。一般来说，考场就近、道路安全的就不建议家长陪考。若非陪不可，如年纪较小的小升初考生，建议选平时和孩子关系不是很亲密的亲友作陪较为合适，一则可以稳定考生情绪，二者在相对“不熟”的人面前孩子也会变得坚强，不容易脆弱和怯场。

**防慌乱：平时穿什么，考试也穿什么**

考试当天的穿着一直没有明确规定，建议平时穿什么，考试就穿什么，越少改变越好。到达考场后，建议和老师、同学之间相互打招呼，有利于心情放松。有的考生实在紧张，建议赴考路上可听一些欢快的音乐，可以调节一下心情。

(陈学敏)