

# 一位中学心理专职老师的考前建议 考生自做“心理医生” 家长做好“定海神针”

□定海区白泉初级中学教师、国家二级心理咨询师 黄娜



中考临近，考生和家长正处在紧张与期待交织的关键阶段。作为一名中学心理专职老师，我接触过许多因考前焦虑、家庭矛盾或学习效率低下而前来咨询的学生和家长。结合这些常见问题，我想为考生及家长提供一些实用性的建议，希望能帮助大家以最佳状态迎接中考。

## 考生篇： 调整心态，做自己的“心理医生”

### 积极暗示，稳定自信

很多考生在考前容易陷入自我怀疑的怪圈，尤其遇到难题时，会不自觉地放大对失败的恐惧。某考生在一次数学模拟考试中，对最后一道大题毫无头绪，瞬间慌了神，脑海中不断浮现“这次肯定完蛋了”的念头，结果连原本能拿到手的分数也丢了。

心理学研究表明，积极的心理暗示能显著提升自信心，消极的心理暗示则恰恰相反。所以，大考遇到难题时，不妨告诉自己：“稳住情绪，先拿下能做的题目。”平时复习的时候，也要避免“必须解决所有难题”的完美主义倾向。

### 合理减压，保持稳定

适度的压力能激发潜能，但过度压力就会适得其反，让人感到焦虑、烦躁，甚至失眠，严重影响复习效果和考试发挥。建议大家通过以下方式缓解：

**深呼吸法：**深呼吸可以帮助我们放松身体，缓解紧张情绪，让大脑更加清醒。当感到紧张焦虑时，找一个安静的地方坐下或站好，缓慢吸气6—8秒，再缓缓吐气，重复5组。

**肌肉放松法：**依次握拳、耸肩，再慢慢放松，感受紧张与松弛的对比。这种方法可以缓解身体的紧张感，让身体更加放松，考试时也能更加专注。

**运动调节：**运动是缓解压力的绝佳方式。晚饭后快走30分钟，学习疲倦时跳几分钟绳，都能缓解压力，改善睡眠，帮助我们恢

复体力和精力，提高学习效率。某考生在备考期间，总是熬夜复习，结果第二天精神萎靡，学习效率低下。后来，我建议他每天晚饭后小区里快走30分钟，晚上家长督促其按时睡觉，短短几天后精神状态明显好转，学习效率也有所提高。

### 淡化结果，专注过程

社会上常将中考渲染为“一考定终身”，这种观念给考生带来了巨大的心理压力。我曾遇到一名考生，因模拟考试失利而崩溃，认为“考不上高中就完了”。经过咨询辅导，他逐渐明白：中考是检验过去努力的契机，而不是决定未来的终点。最终，他以平和的心态走进考场，超常发挥，考入了一所不错的高中。

大家在备考过程中，一定要淡化对考试结果的关注，专注于学习过程。认真听讲、复习、完成作业。只要努力了，无论结果如何，都是对自己最好的交代。

### 科学作息与饮食

保持原有的生物钟非常重要，避免熬夜或过度放松。要尽量将学习兴奋点调整至考试时间段，这样在考试时才能保持最佳状态。

备考期间要保持正常的饮食习惯，多吃蔬菜水果，保证营养均衡。多吃蔬菜和谷物，避免尝试陌生食物或过量进补。考试期间，身体需要充足的营养来支持大脑的运转，但过于油腻或陌生的食物可能会引起肠胃不适，影响考试发挥。

## 家长篇： 智慧陪护，做孩子的“定海神针”

### 避免三大“过度”行为

在日常咨询中，我发现很多家长因为焦虑出现以下行为，反而加重孩子的压力。

一是过度唠叨。有些家长总是反复追问孩子的复习进度或成绩，比如“今天复习得怎么样？”“这次模拟考考了几分？”这种行为会破坏孩子的心理宁静。孩子在备考期间需要一个安静、舒适的环境，过度的追问会让他们感到压力倍增。

二是过度激励。有些家长总是强调“尽量超常发挥”或与其他孩子比较，比如“你看人家小明，每次都考那么好，你怎么就不行呢？”这种行为会让孩子感到被绑架，他们会觉得无论如何努力都达不到家长的期望，从而产生抵触情绪。

三是过度陪护。有些家长总是频繁送吃食、问需求，比如每隔一会儿就给孩子送水果、牛奶，或者不停地问“你还需要什么？”这种行为会让孩子觉得关爱“目的性太强”，家长是在用这种方式监督自己，而不是真心关心自己。

### 回应孩子的“灵魂拷问”

当孩子问“考不好怎么办”时，这是他们内心焦虑的一种表现。家长的回应非常重要，有两种回答需要避免。

一种是“无所谓”，这种回答显得敷衍，孩子会认为家长

不重视，从而产生失落感。另外一种“考不好就完了”，这种回答会加剧孩子的恐惧，让他们更加焦虑。

家长不妨这样回应：“我们尽力而为，结果顺其自然。无论怎样，未来都有路可走。”这种回答既能让孩子感受到家长的支持，又能缓解他们的焦虑情绪。

### 营造和谐家庭氛围

**减少冲突：**在孩子备考期间，家庭矛盾要暂时搁置，避免在孩子面前争吵。孩子在备考期间心理比较脆弱，家庭的争吵会让他们感到不安，影响备考状态。

**保持常态：**家长不必刻意压低说话音量或暂停所有家庭活动。自然的环境更能让孩子放松，让孩子感受到家庭的温暖和正常的生活氛围。

### 做好日常后勤保障

**生活规律化：**备考期间，家长要关注孩子的一日三餐和睡眠规律，而不是过度关注孩子的学习状态。保证孩子有充足的睡眠和营养均衡的饮食，比整天盯着孩子的学习进度更重要。

**检查考试用品：**考试前一天，家长可以和孩子一起检查考试用品是否都准备齐全，这样可以避免孩子在考试当天因为忘记带东西而手忙脚乱。考试当天直接拿上就可以出发。

## 考前如何保持充沛体力？

舟山第一初级中学董海红：适量锻炼+规律作息=考场最佳状态

□记者 姚舜妤

中考不仅是知识的比拼，更是体能和心理的考验。考前如何保持充沛体力？舟山一初工会主席、体育老师董海红老师为广大考生提供了一份科学指南：适量运动、规律作息、均衡营养、心理调适，四管齐下，助力同学们在考场上发挥最佳水平。

董老师指出，体育中考结束

后，考生容易出现两种极端现象：一部分考生因体育考试压力解除而完全放弃运动，整天坐在教室；另一部分考生则因热爱运动而过度投入篮球、足球等剧烈对抗性活动。这两种方式都不利于考前状态的保持。

“完全不动会导致体能下降、压力堆积，而过度运动则可能因疲劳影响复习效率。”董老师建议，考生应选择适量低强度的运动，如散

步、羽毛球、乒乓球等，既能放松身心，又不会造成身体负担。

针对长时间伏案学习的问题，董老师特别强调了课间活动的重要性。“每学习40~45分钟，同学们应起身活动10分钟，远眺放松眼睛，同时做一些简单的拉伸动作，如活动肩颈、韧带等。”

此外，充足的睡眠是体能恢复的基础。董老师提醒，考生应保证每天7~8小时的睡眠，避免

熬夜。周末可适当补觉，但需逐步调整作息，与中考考试时间同步，提前适应节奏。

考前一日，考生们应以放松为主，保持常态，在饮食方面保持均衡营养，无需刻意进补。

“考前紧张时，可通过深呼吸、握拳放松等技巧平复情绪。”她特别提到，家长应多陪伴孩子，给予鼓励和信心。家长可陪伴孩子散步、聊天，帮助其稳定情绪。