

# 考试恐惧症来袭，一到大考就“掉链子”

专家建议：制订“小目标”，适当的放松、休息



一名成绩本来很优异的高三学生，连续参加了三年高考，均因为种种意外而没能走进考场。在即将面临第四次高考时，父母才意识到，可能是孩子有心理问题，于是带着孩子到医院求医。这则新闻最近刷爆了心理医生的朋友圈。其实这种情况并不是特例，每到快要高考的时候，省城的心理门诊都会迎来很多来求诊的孩子，他们的病因很相似——一到大考就“掉链子”。

朱世玲 记者 李皖婷

## 一到大考就紧张，这是咋了？

在上述的新闻中，21岁的晨晨（化名）到高二时，成绩还总是班上第一名。可到高三之后，晨晨就越来越怕考试，一遇到考试就紧张得发抖，怕自己得不了第一名，于是不敢交卷子，最后甚至不敢答题，不敢去考场。

第一次高考时，他丢了准考证；复读后第二次参加高考当天，他又丢了身份证；而第三次高考，临进考场前他突然要上厕所，在厕所蹲了很久，最后因迟到太久无法进考场。父母这才意识到，虽然几次没能参加高考看上去都

是意外，却肯定跟孩子害怕考试有关，不得不求助医生。

无独有偶。17岁的小雨（化名）是个成绩优异的孩子。上了高三以后，平日认真复习，做考卷正确率也很高，可一逢月考，分数就不高，自己很是困惑，家人也十分担心。这不，合肥市的“二模”结束了，小雨的成绩又不理想，眼看高考快到了，一家人如临大敌。怎么办？在学校心理老师的建议下，全家一起来到安徽省精神卫生中心咨询。

## 害怕考试其实“事出有因”

安徽省精神卫生中心青少年心理科主任钟慧表示，考试必然会带来恐惧，它是来自确切的、现实的内容，并且与考试本身的危险程度相一致。很多因素可以导致这种情形，如要求太高、内容太多、时间不够、能力不足、生病或情绪欠佳，还有教师、家长的过度紧张或用非常态的方法对待学生等。

晨晨的母亲平时对孩子要求非常严格，而晨晨也有完美主义倾向。虽然成绩很好，但随着高考压力的增加，他产生了考试恐惧症，对失败的恐惧超过了一切，因此对考试才有意识无意识地逃避，导致错过了三次高考。

小雨全家的核心问题也是“考试”，更严格的说就是“高考”。在小雨的家里，高考已

不是小雨一个人的事，那压力自然也不是一个，自己、家人、老师……自然比其他考试要难上许多。

考试恐惧症会出现哪些表现呢？据一项对500名考生的研究发现，所有的考生都有血压升高、脉搏和呼吸加快，血糖水平升高。72%的考生感到有胃部空虚感，62%双膝发软，63%感到口渴，49%喉头发干。

而有以下症状的考生数量均超过50%，分别是不能集中注意力、思维减慢、健忘；紧张、悲观、自卑、不安、孤独；发抖、不协调运动、痉挛；食欲缺乏、胃无感觉。还有一部分考生会出现激惹和挑衅性的反应，声音、行为和字迹上的改变也是常见的反应。

## 制订“小目标”，克服考试恐惧

“说了这么多的表现，大家先不要紧张，真正的目的是要你们知道，出现这些表现都是正常的，很多考生都会出现和你类似的情况。”钟慧举例说，小雨在考试前就出现了注意力不能集中、紧张和食欲缺乏的反应，自己和家人对这种状态都十分担心，下一次考试前就更为紧张，而形成一个恶性循环，最终导致对高考如临大敌。

但钟慧也表示，绝大多数考生都不会达到小雨的状态，所以自己和周围人先做一些调整就可以缓解部分问题。如制订恰当的目标和适合自己的学习计划，适当的放松、休息，和老师真诚的沟通等。但如果始终效果不明显，则需要专业的心理老师或医生的帮助。

钟慧还给各位考生一个提醒：模考不是高考，如果考不好，正是发现自己不足之处的好机会，及时补缺补差，可以更好地迎接高考；再者，也可以锻炼一下自己的心理承受能力，做好心理的调整。

## 新书推荐

### 二胎怀孕百科

出版社：安徽科学技术出版社  
定价：28.8元

**内容简介：**怀二胎和头胎会有很多差别，能否顺利怀孕、能否怀上健康的宝宝、能否顺利分娩、如何远离妊娠疾病、如何在照顾好大宝的同时照顾好自己和腹中的二宝等都是二胎妈妈们密切关注的问题。本书详细介绍了从二胎备孕到怀孕、分娩等方面的内容，贴心解答二胎妈妈们关心的关于二胎怀孕的各方面问题，语言通俗易懂、内容实用性强，非常适合准备迎接二胎的妈妈阅读。



### 按按揉揉少吃药——图解按摩治百病

出版社：安徽科学技术出版社  
定价：25.8元

**内容简介：**现代社会的生活节奏较快，很多人的身体都处于亚健康状态。越来越多的人开始关注按摩疗法，通过按摩疗法来强身健体、缓解压力。本书针对百余种常见病及生活中常见的急性突发性疾病，介绍了行之有效的按摩方法。本书融知识性、实用性为一体，便于读者快速选择与学习自己所需的按摩治疗方法，适用于各个文化阶层的广大读者，特别是中老年读者阅读和学习。



●M.6295 男，北京重点大学副教授，博士，海归，合肥籍，45岁，1.74米，短婚未育，忠厚踏实，显年轻，车房俱全。诚觅一位35岁左右，1.60米以上，大专以上，端庄贤慧，身材适中，在北京工作（安徽籍）的未婚未育女士携手百年。

●M.7065 男，合肥电信高管，38岁，1.77米，硕士，离单，品貌修养好，重情爱家型，经济优越，自有三大套住房。诚觅一位37岁以下，1.60米以上，专科及以上，温柔贤惠，善理人意的女士缘定终身。

●M.7267 男，合肥事业单位，24岁，1.73米，本科，未婚，幽默谦虚，兴趣广泛，家境优越，经济优。诚觅25岁以下，1.62米左右，专科及以上，温柔真情，气质佳的未婚小姐相识相知。

●F.8157 女，合肥中学教师，28岁，1.65米，本科，未婚，温柔秀丽，气质高雅，经济待遇好。诚觅35岁以下，1.75米左右，素质高修养好，在机关事业单位工作或自主经营的未婚先生爱相约。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室），免费安排约见。咨询电话：0551-62839952（崇老师）

### 省直单位13台老旧车辆网络竞价拍卖公告

拍卖标的：省直单位13台老旧车辆，包括别克、奇瑞、大众、奥迪、丰田、克莱斯勒等品牌。参拍车辆不含车辆号牌。车辆以交付时的现状为准。

**公告期限：**2017年4月16日至2017年4月22日。

**展示时间：**公告期内每个工作日的9:30时—16:30时。

**展示地点：**合肥市包河区工业园纬一路16号（安徽旧机动车交易中心院内）。

**报名地址：**安徽省合肥市屯溪路239号富广大厦1710室。

**咨询电话：**

0551-62871604、62871622、62757502  
(安徽省产权交易中心有限责任公司)

0551-63877699、18155190067  
(安徽风之星机动车拍卖有限公司)

网络竞价拍卖公告具体详见安徽省产权交易网：www.aace.com.cn。

安徽省产权交易中心有限责任公司  
安徽风之星机动车拍卖有限公司  
2017年4月16日