

焦虑妈妈总觉得女儿学习走神

期末考临近,考试恐惧症在家长中蔓延



眼瞅着寒假将至,学生和家不免欣喜不已,可这也意味着他们最烦心的期末考试即将来临。期末大考即将拉开帷幕,学生们都忙着总复习,和他们相比,“家有学子”的家长则情绪更加焦虑。“家长考试恐惧症”更是在家长中蔓延。对此,心理专家建议,对于孩子的学习表现和成绩,家长可以认真关注,但不可过度干预、过分紧张。

■ 记者 马冰璐

焦虑妈妈总觉得女儿学习走神

13岁的苗苗是初一学生,学习成绩中等偏上,提起她,老师和同学都赞不绝口,虽说她的成绩在班里不是拔尖的,但她性格特别开朗,人见人爱,而且学习态度十分认真,成绩也十分稳定,不会大起大落。

可最近,随着期末考试临近,苗苗的妈妈吴女士情绪却起伏比较大,“上小学时,她就是中等生,如今上了初中,再当中等生的话,以后怎么考高中、考大学?”她觉得,必须在初中三年督促女儿更加努力地学习,提高学习成绩。

由于寒假前的期末考试是女儿进入初中以后的第一次大考,吴女士憋足了劲,希望女儿能取得一个优异的成绩,她不仅天天早下班,回家为女儿烹制大餐,晚上还坐在女儿身边看书,顺便辅导女儿学习,“女儿学到几点,我就陪到

几点。”为了让女儿安心复习,她还规定,谁都不许在家里看电视、玩手机。

“可我总是觉得女儿学习的时候老走神。”吴女士说,每次听到女儿说“去倒杯水喝”“上个厕所”……她都觉得女儿在走神,没有静下心来学习,“面对我的质疑,女儿说学习要劳逸结合,老是坐在桌子前学习,大脑会疲劳,学习效率反而比较低,还说我太焦虑了,对她管得太多、太严。”

不光女儿“投诉”她,就连丈夫也说她太焦虑,“我老公觉得,我这么做会起反效果,让我放手让女儿自己学习,做好后勤保障工作即可。”和闺蜜们诉说了自己的烦恼后,大伙都劝她“别焦虑”“别逼孩子,顺其自然”,“我最近一直在想,自己到底是怎么了?”吴女士忧心忡忡地说道。

专家建议:家长可认真关注但不可过度干预

国家二级心理咨询师周金妹表示,以往,高三学生的家长多会出现一些焦虑情绪,有的还会引起身体上的不适反应。可是现在,一些初一或高一的新生家长,也特别容易出现“考试恐惧症”,“因为所有的家长都希望孩子进入一个新环境以后,很快就能以优异的成绩被老师和同学认可,同时也给孩子树立起自信心,这都源于家长们共同的心声:望子成龙、望女成凤。”

但值得注意的是,每个孩子适应新环境的能力和表现是不同的。“特别是初一和高一的孩子,正在进入青春期或是正处在青春期的一个重要阶段,他们自主性增强,逆反情绪突出,家

长的过分‘关心’和督促,会让孩子情绪更加不稳定。”周金妹表示,所以家长们要先静下心来,对于孩子们在新环境中的表现和学习成绩,可认真关注但不可过度干预和紧张。“家长们要想克服‘考试恐惧症’就要给自己和孩子一些时间和空间,因为新的学习生活刚刚开始,还有足够的时间调整,急于求成往往适得其反。”

此外,父母要在积极情绪方面给孩子做个好榜样。例如家长不要嘴上说“考好考坏都没有关系,只要尽力就好”,而在实际中却言行不一,考好了喜上眉梢,考差了就摆脸色,对孩子一顿打骂,家长自身要对考试及考试结果保持一颗平常心。

相关链接:

考试恐惧症其实就是一种焦虑情绪。心理学研究表明,焦虑情绪是影响考试成功的最重要的心理因素之一。考试焦虑是一种负性情感状态,能给人带来不愉快甚至是痛苦的情绪体验。过度的焦虑会使大脑处于抑制状态,导致注意力的分散和记忆力的减退,严重干扰逻辑思维的过程,影响水平的发挥。



书名:明清小说版画

定价:280元 出版社:安徽美术出版社

内容简介:本书分上下两册,上册为明代部分,下册为清代部分。书中版画古籍编排主要以时间为序,即按帝王年号分篇。每一种版本大体按照版本资料、内容简介等作介绍。不同版本的同一种内容简介原则上只在该版本首次出现时著录,余者不再标出。版画尺寸均按“高×宽”标注(未知尺寸书中标注为“尺寸不详”)。同时,版本刊行地及藏处未知的均标注“刊行地不详”“所藏处不详”。书中藏处标注为“郑振铎藏”“傅惜华藏”的版画古籍现收藏于中国国家图书馆,为表示对保护并捐献这些版画古籍的郑振铎、傅惜华先生的敬意,书中仍标注为其所藏。



书名:爱君笔底有烟霞

定价:25元 出版社:安徽文艺出版社

内容简介:纳兰泽芸著的《爱君笔底有烟霞》是一部散文集,大致分为三个主题:一是记录乡情亲情等情感类散文,如《磐石亲情》,二是评论作家作品类散文作品,如《爱君笔底有烟霞》等,三是阐发人生哲理和生命价值的作品,如《听从内心的呼唤》。作者或追忆故乡往事、或品评现实生活、或抒发心灵感悟,生动地展现了细腻、温柔又不乏独到见解的女性形象。作者文笔清新,如流水滑过读者心田,具有温暖人心的力量。



●M.6038男,合肥重点中学教师,47岁,1.72米,本科,品貌好素质高,离单,经济住房优。诚觅45岁以下,专科以上,1.60米以上,温柔端庄贤惠的单身女士相识相知。

●M.6256男,北京重点大学副教授,博士,合肥籍,34岁,1.73米,未婚,儒雅谦和,风度好素质高。诚觅一位32岁以下,1.60米以上,本科,在北京工作(合肥籍),端庄贤惠的未婚女士牵手。

●M.6295男,合肥省直单位公务员,30岁,1.80米,硕士,未婚,阳光帅气,积极进取,独子,高知家庭,经济优越。诚觅28岁左右,1.63米以上,本科,苗条肤白,科教文卫职业的未婚小姐牵手爱相随。

●F.6320女,合肥事业单位,24岁,1.64米,未婚,本科,温柔秀丽肤白,气质佳。诚觅33岁以下,专科以上,英俊进取,沉稳重情的未婚先生爱心永结。

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中央广场栖咖咖啡旁公寓楼20楼2006室),免费安排约见。咨询电话:18919621348(崇老师)