

中高考考生如何化解“考前焦虑”

2020年06月04日 01:40 来源：北京青年报



今年参加中高考的考生恐怕是最焦虑的一届。先是受新冠肺炎疫情影响，学校停课，考生们猝不及防地被放了一个“长假”，只能靠自己在家“云听课”“云自习”。很多人表示，自己在家复习备考，“缺少学习气氛，难以集中精

力，也害怕落下复习进度，心里没底”。

疫情使得今年的中高考整整延迟了一个月。这对于初三或高三学生来说，既是好消息，也是坏消息。好的方面在于他们可以拥有更多的时间备考，可以准备得更充分。坏的方面在于延期会让很多学生更加焦虑，饱受精神压力的折磨。尽管疫情防控进入常态化，各地陆续复学复课，但仍有考生感到不适应。由于备考节奏被突然打乱，原本就让人“压力山大”的大考，现在更让人忧心忡忡。

受疫情影响，中高考考生和家长可能会遇到各种心理问题，特别是复学时间延迟，更容易增加毕业生的焦虑情绪。要减轻不良情绪的影响，首先要对压力源进行管理。建议考生在备考期间要每天按时起床，按时入睡，保持常规而充足的睡眠，同时饮食也保持平时的规律，尽量减少生活节律的突然变化。

其次，心态对于考生考试发挥起着关键作用，考生在备考期间应该尽量维持情绪稳定。之前因为疫情的原因，一直没有办法确定开学时间，很多学生会很焦虑。考生应该直面现实，改变我们能改变的，对于不能改变的客观现实，要以一种积极的心态去接受它。特别是，同学们给自己制定的目标不宜过高，否则只是徒增压力。

从今春学校未正常开学以来，焦虑情绪就存在于部分学生和家长间。尤其是即将参加中高考的学生和家长，既担心未能做好应考准备，又顾虑在此情况下考试招生能否确保公平公正。其实在时间变量上，公平的实现是个多因多果的交互影响后的整体表现，不能从单方面考虑而陷入片面。有时候，适当焦虑是一件好事，但如果我们内心深处的焦虑过多，就会成为提升自己和实现梦想的阻力。

只要我们能够直面“考前焦虑”，这些压力就会变成提升高考成绩的动力。

jiāolù	qìfēn	kǒngpà	cùbùjífáng
单词： 焦虑	气氛	恐怕	猝不及防
yánchí	bèikǎo	zhémó	yōuxīnchōngchōng
延迟	备考	折磨	忧心忡忡
chángguī	yìngkǎo	gùlǜ	zǔlì
常规	应考	顾虑	阻力

讨论：1. 日常工作或生活中哪些事情会导致焦虑情绪？

2. 请谈谈哪些方法可以应对焦虑情绪？

源新闻：<http://www.chinanews.com/sh/2020/06-04/9202767.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/2059n763.m4a>