

中考临近压力大咋破？ 银川心理教师送上解压方法

记者 李姝

随着中考的临近，不少学生和家长们开始感受到重重压力，如何调整心态、缓解心理压力成为了考生和家长们普遍关注的焦点。近日，记者就此采访了银川市唐徕中学西校区心理健康教师李金嵘，一起来听听她的专业建议。



制图：董玮(豆包AI)

考生的压力表现和对应“秘籍”

中考前和考试期间，考生容易过度紧张，表现为心神不宁、坐立不安、失眠、食欲不振、心慌、手抖、出汗、频繁上厕所、注意力难以集中、反复思考考试失败的后果等。对此，李金嵘建议考生应结合自身实际设定目标，摒弃盲目攀比的心态，将重心放在“发挥出自己的真实水平”，而非“一定要超越他人”。复习过程中，多关注“今天完成了哪些任务”“掌握了多少知识点”，以此增强对学习的掌控感。

部分考生会出现自我怀疑的情况，自信心明显不足。他们总觉得自己复习得不够到位、能力欠缺，比不上身边的同学，还常常否定自己，说出“我肯定考不好”“我不行”这样的话，甚至对做过的题目也充满质疑。李金嵘指出，考前紧张焦虑是正常且普遍的现象，考生不必为此过度担忧或自责。可以尝试用积极的自我对话替代消极想法，比如告诉自己“我已经尽力准备了”“我可以应对这个挑战”“紧张说明我重视考试，它会让我更专注”。此外，练习深呼吸（腹式呼吸）、冥想、正念练习，也能快速平复情绪。

还有一些考生会被疲惫感包围，出现拖延、逃避学习的行为。具体表现为对学习提不起兴趣，感觉枯燥乏味；即便休息也难以缓解身心疲惫；情绪持续低落，缺乏学习动力；注意力难以集中，记忆力下降。针对这些情况，李金嵘建议同学们采用科学的复习方法，做到劳逸结合。制订切实可行的复习计划，明确每天的学习任务并按部就班完成，避免手忙脚乱或临考突击。尤其要保证充足睡眠，考前务必保证每天7~8小时的高质量睡眠，杜绝熬夜。同时，尽量按照考试时间调整生物钟，让大脑在考试时段保持最佳状态。每天安排30分钟左右的中等强度运动，如快走、慢跑、跳绳、瑜伽等，既能有效释放压力、改善情绪，还能提升精力。在饮食方面，多吃蔬菜水果、全谷物、优质蛋白，少吃油腻、辛辣、高糖食物，保证饮水充足，避免空腹或过饱进入考场。

临近考试，部分考生情绪波动较大，容易烦躁易怒，可能会因为一点小事就发脾气、哭泣，对父母、老师或同学的言行也变得格外敏感。李金嵘建议考生运用深呼吸法调节情绪：缓慢地用鼻子吸气（默数4秒），屏息（默数2秒），然后用嘴缓慢呼气（默数6秒），重复几次。当感到压力过大时，不要独自承受，主动向信任的父母、老师、朋友或同学倾诉，表达自己的感受和担忧。

家长焦虑很正常 但不要传递给孩子

中考前，家长的角色对孩子而言至关重要——家长的情绪状态与日常言行，会直接影响孩子的心理状态和备考效率。“家长望子成龙心切，产生焦虑情绪很正常，但需要特别注意：过度焦虑，比如反复唠叨、坐立不安、愁眉不展等表现，都会不自觉地传递给孩子。”李金嵘提醒道，家长们要寻找适合自己的情绪宣泄方式，可以向伴侣、朋友倾诉烦恼，通过运动释放压力，或投入到自己热爱的事情中转移注意力，切忌在孩子面前表现出过度担忧或对考试的恐惧。同时，家长应及时调整期望值，以平常心看待考试，放下不切实际的期待，就是对孩子最好的减压。

“家长要做孩子情绪的‘稳压器’，而非‘放大器’。”李金嵘强调，家长须尽力营造

平和的家庭氛围，避免在孩子面前发生争吵，或谈论经济困境、家庭矛盾等重大负面话题，尽量维持规律的日常生活节奏。同时，要用乐观从容的态度感染孩子，即便孩子出现烦躁、沮丧等情绪，家长也应保持温和耐心，用稳定的情绪为孩子提供安全感和耐心，用稳定的情绪为孩子提供安全感。

此外，家长要学会多倾听、少说教。可以利用吃饭、散步等轻松的非正式场合，自然地开启亲子对话，避免一开口就追问“复习得怎么样了”“今天做了几套卷子”。当孩子主动倾诉压力或烦恼时，家长应专注倾听，不随意打断，更不要急于给出解决方案或批评指责。不妨用“听起来你最近真的很辛苦”“我完全理解这种感受”等话语表达共情。很多时候，孩子需要的只是一个倾诉的出口。

家里不要刻意“静音” 莫说踩雷话语

李金嵘指出，中考前后，家长应为孩子营造适宜的学习环境，减少电视噪音、大声交谈等不必要干扰。但无须刻意让家中“鸦雀无声”，保持正常生活声响即可——过于安静的环境反而让孩子感到不自在。家长应尊重孩子的个性化学习习惯：有的孩子偏好安静独处，有的则喜欢伴着背景音乐学习，只要有助于提升专注度，都应给予理解与支持。

考前几天，家长需主动淡化“考试氛围”，维持日常生活节奏，避免全家进入过度紧张的“备战状态”，同时减少亲戚朋友频繁询问考试相关事宜。建议提前与孩子共同整理考试所需的证件、文具，列好清单并妥善放置。

考试期间，家长要切实做好接送安排和交通保障，预留充足时间应对堵车等突发状况，确保孩子安全、准时抵达考场。李金嵘强调：“孩子走出考场时，一个微笑、一

个拥抱，或是一句‘辛苦了’‘好好休息准备下一场’，才是最合适的回应。”追问考试细节容易加重孩子的心理负担，甚至引发懊悔情绪。无论孩子反馈考试情况如何，家长都应保持平和、鼓励的态度。

此外，家长还需避免使用“踩雷”话语，诸如“全家就指望你了”“考不好就完了”这类表达会加剧孩子的恐慌；一句“你一定能考上”看似鼓励，实则增加隐形压力；反复询问“复习得怎么样了”“还有多少没看”也会让孩子备感焦虑。

对此，李金嵘推荐家长尝试这些沟通方式：用“累了就歇会儿，喝点水，吃点水果”传递关心；以“需要爸爸妈妈帮你做点什么吗？”主动提供支持；说“放轻松，像平时练习一样做就行”帮助孩子降低心理预期；提醒“早点休息，睡好了精神才好”，强调劳逸结合的重要性。