

“压力越大越想玩”的考试心理现象解析

◎ 陶新华 (苏州大学, 苏州 215031)

关键词: 考试压力; 亲子互动; 放松减压

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2022) 14-0048-03

一、陷入考前恶性循环的学生和家庭

中考、高考在即, 今年的考生多少都受到新冠肺炎疫情的影响。有的在家上网课, 有的虽然在学校上课, 但是行动也受限制。更为严重的是, 多数人在疫情中心情都不好, 这样比较容易导致家庭关系、师生关系、同学关系变得紧张复杂, 因此来咨询的学生和家庭比往年多了许多。

来找我咨询的家庭, 共同特点是“孩子压力越大越想玩”, 父母很焦虑, 希望孩子不停地学习、学习再学习, 不停地催促孩子加油、加油再加油; 而孩子自己已经开足马力, 内心焦虑不堪, 但是还是被催促、被训斥, 后果很严重。有一部分学生因此崩溃, 有一部分躺平了, 还有一部分一边学习一边抗争, 越是压力大越是玩手机、打游戏、发脾气, 使得很多家长跟着“懵圈”。

高三学生P一家人来找我做咨询, 主要原因是, 儿子P越临近考试越不想学习, 心中越是烦恼, 玩手机、看电视、读小说, 就是不看需要复习考试的内容。妈妈说他, 他就着急吵架, 吵完架干脆不上学了。爸爸因工作忙, 没有时间管儿子, 管教方法也有问题, 说了儿子也不听。而且P很认真地告诉父母, 他整天想人活着的意义是什么, 就是每天做作业考试吗? 这样的人生有意义吗? 父母焦急万分, 而又束手无策。

K是男生, 上初三, 每到周末回家, 不玩手机就不学习。父母同意K同学玩一个小时, 他总是超时, 甚至晚上还偷偷玩, 不让玩就脾气很大, 父母好言相劝也不听。如果没收手机, 就暴跳如雷, 不学习, 不睡觉, 父母没办法只好妥协。K原来成绩良好, 很有希望考取比较理想的高中, 这样下去成绩一定下降, 中考难以取得理想成绩, 老师和父母

都很着急。

每年, 临近中考和高考, 就有许多这样的学生来到咨询室。解决问题其实不难, 难在一家人的焦虑情绪交织在一起, 相互影响, 恶性循环, 导致关系紧张, 沟通不畅, 问题难以化解。及时接受咨询, 及时调整情绪, 就可以回复理性, 取得学习进步, 取得理想的考试成绩。

二、考前压力和应对困境

临近考试会考验父母和教师的承受能力和抗压能力, 这时父母和教师是否真的信任自己的孩子? 有没有看到孩子每天都在努力学习? 是不是能感受到孩子自己也很紧张焦虑? 我们的父母和学校教师, 多数情况下只看到众多的题目试卷没有完成, 学习进度需要抓紧, 学生全力以赴之后还有余力, 需要继续加码。

但是每个学生各有不同, 多数学生在初三、高三的时候已历经长期努力, 紧张到濒临极限, 这时最需要的是理解、安慰, 需要及时放松自己, 休息好才能继续加油努力。由于父母和教师都处在自己的焦虑中, 往往忽略孩子的体验和感受, 看到的是孩子每天浪费时间, 努力不够, 看不到孩子已经到了极限, 因而继续施加压力, 结果适得其反。甚至有些父母自从孩子进入初中之后, 就一直担心和焦虑孩子的学习, 成绩好了还不够, 好了还要继续加倍努力, 就怕孩子考不上高中。高中生的家庭也一样。于是家有考生, 压力巨大, 成为多数家庭的普遍现象, 而这些问题的根源与父母和教师自己的焦虑有关系。

以上两位学生, 高三的P和初三的K出现的症状, 代表了大多数孩子的特点。他们自己知道学习紧张, 压力较大, 也希望自己能够考好, 升入理想

的学校，但是当自己的焦虑情绪积累到一定程度，难以化解的时候，就开始怀疑人生了，这样怎么还能理性管理自己，保持最佳状态呢？他们需要有新的方法调节自己的情绪，疏解自己的压力，保持获取持续的学习进步的动力。

应对考试压力，三方面的素质和准备很重要。第一，需要有良好的自我管理能力和习惯。如果从前的习惯不够好，现在要利用这样的考试机会养成良好的应对学业压力的能力和习惯，但是很多时候学生考试结束，压力消失，就不再做自我管理了。之后再考试的时候，再同样发作一次，直到有一天真崩溃了才予以重视，真的很可惜。人生在世，应对压力是必须的，是无法回避的事实。每个人须具有应对压力化解压力的能力，如果不能应对，一定是因为缺少学习和训练，一定是用错了理念和方法。第二，需要有清醒的自我认知。要给自己设定合适的目标，考试升学是择优录取的选拔性竞争，在竞争中找到合适的位置，发挥自己最大的价值，实现适合自己的理想才是王道。第三，需要及时求助专家指导。对于考试内容和应对考试的方法，初三高二的学生及学生家长对考试和考生的管理经验有限，需要及时找到相关专家获得有效的方法，才是解决问题的捷径。许多家庭早早学习和准备，临近考试就比较从容，有的家庭临近考试还只知道一味抓学习，结果只能留下遗憾。

焦虑是指经常考虑未来的危险而做准备导致的肌肉紧张和与警觉、谨慎或回避行为有关的情绪反应。考试焦虑都是与预期考试结果失败有关的紧张和回避行为。人在进化过程中形成了一种应对危险或压力的本能——“战斗或逃跑”，我们都希望每个考生能够面对考试压力越战越勇，而不是面对困难选择逃跑或躺平，但是有不少学生因为应对学业、考试和交往压力的能力不足而选择逃跑，出现弃学、弃考的情况。

三、亲子携手放松减压

P经过与咨询师交流发现，自己不想学习原因在于每次周考和模拟考的成绩不理想，感到自己的付出白费了，白辛苦，而且每次成绩下降，老师的

批评和教导让自己很没有面子。另一方面，爸妈都是地方上的公务员，成功人士，老师每每教导他的时候总说到爸妈如何优秀，仿佛他不争气不努力，他感到给父母丢人了，还不如不考试。而回到家中，爸妈也没有时间听他说话，觉得之所以越临近考试成绩却越来越下降，这都是因为他不努力，思想松懈，自以为是。被教训一顿后，他压力更大。因此P同学对自己很不满意，感觉这样快活不下去了，开始怀疑人生：每天做题目考试有意义吗？这样活着还不如早点死掉，人早晚是个死，何须如此折腾。这样的体验和想法吓坏了父母。

父母一起来到咨询室，才了解到真实情况，于是一起商议应对方法。P和其他很多优秀孩子一样，具有良好的基础，临近考试的时候，只要正常发挥就可以取得理想的成绩。如果不能正常发挥，就要重点调整孩子的心态，而不是要求他每天完成多少作业或试卷。对于这种平常很认真，又很守规矩，懂事听话的孩子，爸妈切忌在临近考试时施加压力。他们只要将自我认知和自身情绪调整好，进入最佳状态，就能正常发挥，取得自己最满意的成绩。

P的父母首先调整自己，不催促学习，状态不好可以暂时休息，直到P同学自己觉得可以进学校了再去。全家人有空就一起锻炼身体，休息日一起去公园散步，外出品尝美食，绝不谈学习的事。P同学满意地休息两周多，自己决定去参加考试，并正常上学了。

K很有趣，他在学校能够认真学习，回到家就决定放松放松，所以与父母展开了争夺手机的战斗。这种情况下孩子都会赢，因为他会拿自己的学业和前途与父母拼了，结果父母当然没有办法。其实咨询之后发现最大的问题是，孩子回到家，与父母的沟通、交往、家庭生活方面无法帮他减压。由于这种典型的青春期非黑即白的冲突，父母被K同学折腾得吃不消。

怎么办？让父母理解K的压力，周六日安排出时间陪K玩，一起锻炼身体，一起放松心情，不讨论学习问题。因为K在学校期间学习认真，也不玩手机，父母决定回到家一起玩或欣赏他玩手机，爸

爸参与较多。开始父母担心这样浪费学习时间，之后想明白了，试验下来效果很好。不仅不吵架了，沟通多了，孩子学习的时间多了一点，重要的是效率高了。

越是临近考试，越要利用良好的亲情关系进行放松减压，帮助孩子调整到自我最满意的状态，这样一家人都能在祥和氛围中迎接孩子的重要考试，有助于孩子在考场上发挥良好。

对于以上两位学生的心理咨询，有几个要点是值得考生家长和教师参考的。（1）首先评估孩子的状况，帮助孩子化解消极情绪，放松焦虑和紧张的心情。最有效的办法是，一家人定时一起锻炼或娱乐，效果比较显著；学校里的集体锻炼和体育课也很重要，不过对于多数男生来说，运动量有些不足。（2）信任和理解孩子，帮助他做到劳逸结合，作息规律，努力提高自己的学习效率；（3）找到适合自己孩子缓解焦虑的方法，解决自己孩子的特殊心结。（4）在学习过程中逐渐习惯考试压力，锻炼从容应对考试的平常心，在最后的最重要的考试中取得最好的成绩。

P和K经过5~6次咨询后，已经顺利调整好自己的心情和行为状态，P在最近的模拟考中取得了很大进步。爸爸说：“虽然有较长时间没有复习，模拟成绩却是历史最好，很奇怪。”P现在状态很好，更有信心继续投入学习了。K进步也很显著。父母感叹：“还是我们自己太着急太焦虑了。”（以上案例经来访者知情同意后发表）

作者简介：陶新华，博士，副教授，临床心理学硕士生导师，中国心理学会首批注册心理督导师，苏州大学苏南地区大学生心理健康教育研究中心专职咨询师、督导。国家家庭教育研究中心新家庭教育研究院副院长（北京市），中国心理卫生协会临床心理咨询与治疗专业委员会理事，中国心理卫生协会团体心理咨询与治疗专业委员会常务委员（表达艺术心理治疗学组组长），中国心理卫生协会家庭治疗专业委员会理事，中国表达艺术治疗国际学术研讨会主要创办人之一，江苏省心理卫生协会常务理事，苏州市心理卫生协会理事长，苏州新教育心理培训学校校长，日本宇部创新大学临床心理学客座教授。

编辑 / 张国宪 终校 / 石雪

封面人物档案

刁山菊，应用心理学研究生，国家二级心理咨询师，江苏省句容市教师发展中心心理研训员，德育与心育科副科长。句容市未成年人成长指导中心负责人，句容市中小学、幼儿园家校合作共育研究指导中心成员。

刁山菊老师十余年来一直致力于学校心理健康教育的教学与研究，在心理健康教育实践中努力着，探索着，收获着。她历经了心理教研工作从无到有的整个历程，学校心理教研工作现在逐步形成“预防—发展—修复”的心育模式，她在其中发挥了骨干教师的带头作用。通过“刁山菊教师工作室”筹备各级各类心理教学及专业技能培训，积极培养青年教师。通过“校校行”心理工作调研，促使心理教师互相学习，提升心理教师的课堂教学水平和心理辅导能力，促进心理教师的专业成长。

刁山菊老师时时以一名优秀志愿者的标准践行志愿服务。自2012年起，在句容市文明办、市教育局领导下成立了未成年人成长指导中心，刁山菊老师就一直参与心理志愿服务工作。起初更多的是服务于学校的学生及家长，形式有心理讲座、心理活动课、校园心理剧社团、团体辅导和个体辅导等。随着工作内容和服务对象更丰富，刁山菊老师受邀担任了句容市中小学（幼儿园）家庭教育讲师。刁山菊老师经常走进社区，普及宣传心理健康教育和家庭教育知识，开设“青春的路上”“与你同行”“‘培养’和‘陪养’”“你好考试”“危机之前”等讲座60余场，普及亲子关系、青春期、情绪调节、沟通表达、生活适应等方面的常识，维护家庭生活的和谐，助力未成年人的成长。志愿接待个案来访1000余人，每年心理辅导、网络热线和公益活动的志愿服务时长不少于80个小时。另外，刁山菊老师参加了安徽省“国培”项目的授课和讲座工作，还远赴新疆参加“第六届疆内外教学周”活动，授课并开设讲座。

刁山菊老师曾荣获句容市优秀共产党员、优秀志愿服务组织负责人、心理健康教育工作与中心志愿服务“先进个人”、句容市优秀教育工作者、镇江市“出彩教育人”、江苏省教科研工作“先进个人”等称号。