



山西省社会学学会教育文化专业委员会 协办

第249期 投稿邮箱:kxdb\_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号:21-1030 网址: http://www.xdxzw.com.cn

## 本期话题

十年寒窗磨一剑,高考承载着学子的梦想与家庭的期盼,是人生中重要的成长考验。然而,这场考试也让许多孩子被无形的压力裹挟,出现焦虑、退缩甚至临阵脱逃的情况,怎么办?请读——

# 让爱为盾,护航孩子从容赴考

策划 靳雨茹

十年寒窗磨一剑,高考承载着学子的梦想与家庭的期盼,是人生中重要的成长考验。然而,这场考试也让许多孩子被无形的压力裹挟,出现焦虑、退缩甚至临阵脱逃的情况。其实,真正让孩子恐惧的,并非试题本身,而是“考不上怎么办”“发挥失常怎么办”等负面执念,这些压力随考期临近不断累积,最终压得孩子喘不过气。

作为家长往往过度关注孩子的学习成绩,却忽略了他们内心的焦虑与无助。据中国教育科学院2023年调研显示,约68%的考生在考前3个月出现中度以上焦虑,这些焦虑多表现为身体不适、成绩波动、注意力不集中、厌学等,都是孩子发出的求救信号。孩子的身心健康远比分数重要,提前识别焦虑、科学预防干预,才能帮助孩子从容赴考。接下来,我们将重点围绕焦虑的识别、成因,以及具体的预防和解决办法,为家长提供全面指引。

### 精准识别:

#### 那些被忽略的考前焦虑信号,藏着孩子的无助

焦虑的产生是一个渐进过程,不同阶段有明确信号,家长需细心观察,及时介入,避免焦虑持续升级。

(一)躯体信号:身体的“小不适”,是情绪的“晴雨表”  
长期焦虑会通过躯体化症状表现,孩子无法用语言表达压力,便会通过身体不适传递求救信号,这些不适真实存在,并非“装病”。主要表现为:频繁头痛、头晕、乏力,临近模拟考时更明显;食欲不振、恶心、腹痛等消化系统紊乱,部分孩子因紧张快速消瘦;心跳加快、心慌,夜晚能听到自身心跳难以入睡;频繁眨眼、咬指甲、反复感冒等,都是身体逃避压力的表现。同时,孩子会变得沉默寡言,放学回家就躲在房间,不与家长、同学交流,询问学习情况时要么敷衍要么发脾气,这都是压力过后的自我保护,而非叛逆。

案例分享:高三学生小琳,考前3个月突然沉默寡言,频繁头痛、恶心,上课注意力不集中,模拟成绩一落千丈。家长起初批评她偷懒,直到小琳考试时晕倒,医生确诊其不适为考前焦虑引发的躯体化症状,家长才幡然醒悟。

(二)学业信号:成绩的“过山车”,是焦虑的“重灾区”  
成绩波动是焦虑最直接的体现,很多孩子会出现成绩忽高忽低、越努力越差的情况,陷入“考差→焦虑→更努力→更紧张→再考差”的恶性循环。这并非孩子不够努力,而是过度焦虑影响了注意力、记忆力和思维能力。耶克斯-多德森定律表明,适度焦虑可提升效率,但焦虑过高会导致认知功能下降,家长切勿因成绩波动批评指责,否则会加重孩子负担。

案例分享:高三“学霸”小宇,考前2个月成绩突然大幅波动,熬夜刷题却毫无起色,甚至产生“破罐子破摔”的想法。心理老师干预后发现,小宇的焦虑源于对“考不上理想大学、辜负期望”的恐惧,这种恐惧让他无法正常发挥。

(三)心理信号:注意力的“飘移”,是内心的“乱章法”  
焦虑会直接影响心理状态,导致孩子心不在焉、失眠、记忆力下降。孩子坐在书桌前思绪飘远,满脑子都是高考相关的负面想法;夜晚躺在床上反复琢磨学习和考试,难以入睡,长期失眠让孩子疲惫不堪,进一步影响学习效率。此外,孩子会出现“记不住知识点”的情况,并非记忆力变差,而是焦虑抑制了大脑记忆功能,无法正常提取知识。

(四)行为信号:学习的“抵触感”,是压力的“大爆发”  
当焦虑积累到一定程度,孩子会出现不想看书、甚至厌学的行为;拒绝学习,坐在书桌前发呆、玩手机;找借口请假逃学,害怕面对老师和考试;更有甚者临阵弃考,以此逃避压力。家长切勿愤怒指责,这是孩子“撑不住了”的求救信号,长期焦虑让孩子对学习 and 高考产生恐惧。

### 科学预防:提前介入,筑牢孩子的“心理防线”

高考考前焦虑重在“预防”,提前从多方面介入,帮助孩子建立良好心理状态,才能让孩子从容应对压力。结合焦虑成因,我们总结了具体、可操作的四大预防策略,覆盖孩子自身、家庭、学校、社会四个维度,让家长和孩子能直接上手。

(一)孩子自身:调整认知+科学备考,从根源规避焦虑

调整高考认知,打破绝对化误区;引导孩子明确,高考是重要考试,但不是人生唯一出路。结合自身案



该图由AI生成

例,让孩子了解“考上普通大学也能实现人生价值”“落榜后复读、报考职业院校、创业等,都是可行的选择”,摒弃“考不好就完了”的灾难化思维,明白“努力过、发挥出真实水平,就是一种成功”。同时,引导孩子正确看待“失误”,模拟考的失误是发现问题、查漏补缺的机会,避免因一次失误陷入自我否定。

掌握科学学习方法,避免无效内耗:很多孩子的焦虑源于“努力了却没有效果”,需引导孩子掌握高效学习方法。一是制定合理的学习计划,按“每日-每周-每月”拆解学习任务,明确每天的学习重点,避免盲目刷题,合理分配学习时间,保证每天有30分钟-1小时的休息时间,避免熬夜。二是运用实用学习技巧,比如番茄工作法(25分钟专注学习+5分钟休息)、费曼学习法(将知识点讲给他人听)、错题整理法(按知识点分类,标注错误原因和解题思路,定期复盘)。三是注重劳逸结合,学习一段时间后,适当做一些轻松的事,缓解大脑疲劳。

(二)家庭层面:营造氛围+科学陪伴,做孩子的“心理后盾”

调整期望,接纳孩子的不完美:家长要放下“望子成龙、望女成凤”的执念,根据孩子的实际成绩和能力,制定合理的高考目标,不要强行要求孩子考上985、211大学,鼓励孩子“发挥出自己的正常水平,考上自己满意的大学就好”。学会接纳孩子的不完美,不要因成绩波动、偶尔偷懒就批评指责,让孩子明确“无论考得好与坏,家长都会一直支持你、爱你”,避免孩子因“害怕辜负期望”而焦虑。此外,不要用“我们为你付出了这么多,你必须考上好大学”等话语,将自身焦虑转化为孩子的负担。

减少干预,给孩子足够的自主空间:高考前,家长要学会“放手”,不要过度关注和干预孩子的学习。不要每天追问复习情况,强行安排学习计划,不要禁止孩子做任何与学习无关的事情。给孩子足够的空间,让他按自己的节奏复习,尊重孩子的意愿,不强迫孩子上补习班、刷过量习题,避免孩子因过度干预产生抵触心理。

(三)学校层面:优化环境+心理辅导,为孩子减压赋能

学校要兼顾升学率和孩子的心理成长,通过优化环境、加强心理辅导,帮助孩子预防焦虑:一是合理安排复习任务,减少习题量和模拟考次数,每次模拟考后重点引导孩子总结经验、查找不足,不强调成绩排名,将“龙虎榜”替换为“进步之星墙”,营造“关注进步、包容失误”的氛围。二是开展轻松的文体活动,让孩子在活动中释放压力,引导同学之间互相帮助,摒弃“互相攀比”的心态。三是加强心理辅导,建立专业的心理辅导室,配备专业老师,定期开展心理课和专题讲座,针对焦虑较严重的孩子进行一对一辅导,加强家校沟通,形成育人合力。

(四)社会层面:正向引导+包容氛围,减少外界压力  
社会各界要共同努力,为孩子营造良好的舆论环境:媒体要正向宣传,减少对高考的过度渲染,多报道积极向上的内容,让孩子明白“高考不是人生的唯一

出路”;亲友要理性关心,不频繁询问成绩、不拿孩子与他人比较,多给予鼓励支持;社会要营造包容氛围,不将“高考成败”作为评价一个人的唯一标准,尊重孩子的努力,给予落榜孩子更多理解和支持。

### 高效缓解:

#### 当焦虑来袭,用科学方法帮孩子“松绑”

即使做好了充分的预防工作,孩子也可能因各种原因在考前出现焦虑情绪。此时家长不要慌张,不要指责,要及时介入,用具体、可操作的方法帮助孩子缓解焦虑,让孩子重新找回从容的心态。

(一)及时沟通,倾听孩子的心声,建立情感联结

当孩子出现焦虑情绪时,家长首先要放下自己的执念和焦虑,主动与孩子沟通,创造轻松、平等的沟通环境,让孩子愿意倾诉。沟通时,耐心倾听孩子的烦恼、恐惧和压力,不打断、不批评、不急于给出建议,先学会共情,让孩子感受到被理解、被接纳。同时,引导孩子正确看待焦虑,告诉孩子“考前感到焦虑是正常的,每个人都会有,只要学会调节,就一定克服它”,避免因“害怕自己焦虑”而产生额外负担。沟通后,根据孩子的倾诉针对性回应,让孩子感受到“问题是可以解决的”,减少无助感。

(二)寻求专业帮助,破解焦虑困境,避免延误病情  
如果孩子的考前焦虑情绪比较严重,比如出现严重失眠(连续一周以上无法正常入睡)、厌学(长期拒绝去学校、拒绝学习)、自杀念头、自伤行为,或是躯体症状持续不缓解,家长一定要及时寻求专业帮助,不要拖延。具体可从以下方面入手:一是联系学校的心理老师,进行一对一心理辅导;二是带孩子去专业的心理机构,寻求心理医生的帮助,通过专业干预摆脱焦虑困扰;三是若焦虑影响正常学习生活,甚至出现抑郁倾向,及时带孩子去医院心理科就诊,必要时进行药物辅助治疗。

同时,家长也要借助专业资源,提升应对孩子考前焦虑的能力,比如参加家长课堂、阅读相关书籍、与其他家长交流经验。需要特别注意的是,如果孩子出现持续心悸、腹泻、不明原因疼痛,持续烦躁易怒、无法集中注意力,甚至出现自伤念头等情况,一定要立即联系心理专家,避免情况恶化。

### 结语:以爱为盾,陪孩子从容赴考

十年寒窗,一朝高考,孩子的努力和付出,值得我们每一个人尊重和理解。高考考前焦虑,不是孩子的“矫情”,也不是“心理素质差”,而是多种因素共同作用的结果。它并不可怕,只要我们能够精准识别、深度解析、科学预防、高效缓解,就一定能够帮助孩子摆脱焦虑的阴霾,让孩子以从容的心态迎接高考。

愿每一位高考学子,都能摆脱考前焦虑的困扰,从容赴考,不负十年寒窗,不负青春韶华;愿每一位家长,都能成为孩子最坚实的后盾,用爱与陪伴,陪孩子走过这段特殊的旅程;愿每一个家庭,都能在高考的考验中,收获成长与温暖,迎来属于自己的喜悦与辉煌。

## 山西大学

### 戍边支教服务团 为爱西行守边疆

科学导报 为积极响应国家号召,服务新疆基础教育高质量发展、铸牢中华民族共同体意识,山西大学主动对接团中央、团省委,新增研究生支教团卫国戍边专项计划,全力筹建喀什戍边支教研究生服务团,为边疆教育事业注入山大青春动能。5月4日,山西大学新疆喀什戍边支教西部计划研究生服务团正式组建。这是学校党委深入贯彻新时代党的治疆方略,落实习近平总书记给谢依特小学戍边支教西部计划志愿者服务队重要回信精神的重要举措,更是百廿山大青年扎根边疆、教育戍边、建功立业的青春宣言。

首批服务团的5名志愿者,是经过层层选拔的优秀青年代表,来自政治与公共管理学院、自动化与软件学院、教育科学学院、新闻与传播学院、法学院等5个学院,全员中国共产党党员,平均年龄22岁,均有校、院两级学生组织主要学生干部经历。

山西大学研究生支教团自2002年获批实施以来,深耕西部支教20余载,始终以高质量党建引领支教工作,成为学校服务国家战略、培育时代新人的重要实践载体。累计选派28届、268名优秀研究生,支教足迹遍布山西静乐、陕西黄陵、广西西林、甘肃礼县及新疆等地,服务时长累计81万余学时,荣获第十三届中国青年志愿者优秀组织奖、全国西部计划优秀项目办等多项荣誉。

到西部去、到基层去、到祖国和人民最需要的地方去。从百廿学府到祖国边疆,变的是地点,不变的是山大青年的责任与担当。未来,服务团志愿者们将以青春为笔、以热爱为墨,在喀什大地书写教育戍边的青春华章,为强国建设、民族复兴贡献山大力量。

(通讯员 张馨文)

## 山西农业大学农学院学生第一党支部

### 25名党员成功考取硕士研究生

科学导报 近日,山西农业大学农学院学生第一党支部传来振奋人心的捷报——33名毕业生党员中25人成功考取硕士研究生,考研升学率高达75.8%,其中16名正式党员全部上岸,升学率达100%,考取“双一流”高校和国家重点科研院所18人,占考取研究生人数的75%;学生第一党支部组织委员张寒雨、宣传委员王浩楠分别考取扬州大学、山西农业大学。

农学院学生第一党支部的党员在校期间勤学好思、锐意进取,整体表现十分优异。支部组织委员张寒雨、宣传委员王浩楠曾荣获国家励志奖学金、优秀共青团员等荣誉,毕业后分别升学至扬州大学与山西农业大学继续深造;赵婧宇同志和刘格同志学业成绩突出,双双斩获2023-2024学年“校长奖学金”,并分别推免至华中农业大学和西北农林科技大学;朱亿林同志综合能力拔尖,在2023-2024年度荣获国家奖学金,且两次获得校长奖学金,凭借扎实的专业功底成功推免至华中农业大学。

农学院学生第一党支部2026届毕业生党员在本年度考研中勇作表率、争当先锋,斩获亮眼佳绩。全体毕业生党员始终以党员标准严格要求自己,在日常学习、生活与工作中严于律己、锐意进取,争做综合素质全面发展的标杆榜样。学术科研上,大家深耕专业、刻苦钻研,积极投身科研实践,不断夯实理论基础,提升科研素养。这份亮眼的考研成果,离不开学院党委的悉心培育与正向引领,离不开学院领导的关怀厚爱,更离不开全体任课教师与辅导员的悉心指导、倾力帮扶。

征程万里风正劲,重任千钧再出发。农学院学生第一党支部将以此次佳绩为契机,持续深化党建引领,筑牢育人底色,引领支部党员牢记初心使命、永葆奋进姿态,立志扎根三农、争做新时代新农人,主动投身乡村振兴与农业强国建设,以青春之智、实干之力书写青年党员的责任与担当。

(张敏)



农学院第一党支部2026届毕业生党员在本年度考研中勇作表率



网易山西科教频道



扫码可查询论文



现代教育微信公众号



现代教育周刊数字报



现代教育微博



现代教育投稿微信号



立媒报业公众号



校园新动向



现代教育微信(今日头条)

本版组稿

黄晶 张敏