

望闻问切  
治治考前压力症

■倾诉人:元宝(化名)  
男 17岁  
■咨询师:蒋庆伟  
■咨询地点:洛阳市阳光  
心理健康咨询中心

# 如果我考不好， 这个家就没希望了？

□记者 杨文静

绘图 吴芳

## 2 为压力寻找出路

元宝的成绩下降了。  
元宝说：“我在家喘不过气来，我妈看我的眼神，就好像我是个犯人。”  
元宝开始自我封闭，把自己关在屋子里发呆。爸妈都很着急，问他怎么了，他一个字也不说。  
为了让元宝上好高中，爸妈花了很多钱，元宝任凭他们安排，内心却觉得自己成了家里的负担。从希望变成负担，元宝泄气了。  
从高二开始，元宝觉得

自己的注意力、记忆力都有问题了。每次做作业，他的脑子里都很乱……高二期末考试就要来了，一天，老师正在讲解试卷，元宝忽然心慌、出汗，晕倒了。  
经过一番检查，医生表示一切正常。那元宝为啥会晕倒？他说：“再过两天就要考试了，我不愿意考试。我肯定考不好，与其让人笑话，还不如不考。怎么才能不考试呢？我想了很多办法都行不通。那天老师在讲题，我越想越急，越想越怕，我就晕倒了。”靠着这种“办法”，元宝成功躲过了考试，之后屡试不爽。

## 1 他的沉重责任

元宝是个独生子，从小就是爸妈的宝贝，更是爸妈的希望。  
元宝的爸妈文化水平不高。元宝小时候，爸爸打工，妈妈在家带他，家里经济状况很不好。从元宝10岁开始，爸爸做起了生意，一家人的生活渐渐好了。  
两口子把希望都寄托在元宝身上，不厌其烦地跟他讲：“我们的未来已经没啥希望了，我们老的时候能不能幸福就全看你了！”  
元宝小时候很乖，觉得这是爸妈对自己的信任，努力学习。那时，他品学兼优，年年都是三好学生。  
作为全家人的希望，元宝受到了各种宠爱和优待，除了学习，他什么都不用做。爸爸努力挣钱，妈妈勤劳操持家务，他们告诉元宝：“我们做这一切都是为了你！”

渐渐地，元宝不堪重负。他承受不了这么大的压力，也承担不起这么大的责任，甚至因此失去了太多自由：不能跟谁谁谁玩，他学习不好，会把你带坏；不能跟同学们去春游，宝贵的时间应该用来做题……

13岁，元宝明显有了逆反心。  
有一次，他正在写作业，妈妈又像以前一样，坐在旁边唠叨：“孩子，你可要专心，不能把心思用到别的地方……”  
听着听着，元宝心烦意乱，终于抬起头对妈妈大吼：“你能不能不说了？！”  
乖儿子怎么能跟妈妈顶嘴呢？晚上，爸爸回来对元宝进行了一番思想教育：“你妈觉得你学习心不在焉，所以才说你，你要照这样下去，我们这辈子算彻底完了。你看你今天对你妈这个态度，等你将来走上社会，怎么跟人相处？你可不敢再这样了，我们辛辛苦苦是为了啥？”

元宝哭了，爸爸这样一说，他好像也觉得错了。可是好景不长，不到一个月，他又一次跟妈妈吵了起来。爸爸继续当仲裁者：“你这样是要你妈的命啊！你妈成天辛辛苦苦照顾你，一切都是为了你，你这样对得起谁？”元宝再一次承认了错误。

## 3 他究竟得了什么“病”

咨询师：晕倒的那一刻，你脑子里有什么想法？  
元宝：终于可以轻松一下了！  
咨询师：听说你从学校到医院一直没醒。  
元宝：我是不想睁眼，也不想理他们。  
咨询师：你想让我帮你解决什么问题？  
元宝：我不想考试，但又觉得对不起我爸妈。我现在一学习，脑子就蒙，记忆力下降，没办法集中注意力。你能不能让我爸妈同意我不上学？  
咨询师：不上学，接下来你咋办？  
元宝：只要不上学，我做什么都行。  
咨询师：既然做什么都行，为啥上学不行？  
元宝：我不是学不进去嘛，肯定考不好。  
咨询师：反正你做啥都行，考多少都一样，你别管学进去学不进去，只管学，到时候哪怕考一分也行。  
元宝：老师，考一分咋行呢？要

学就好好学，要不学就别学。  
咨询师：你的意思其实是还想考个好学校？  
元宝：谁不想？以前我成绩好，同学们都羡慕我。  
咨询师：家长给你的压力太大了？  
元宝：不是。他们现在没给我压力，他们已经对我没要求了。  
咨询师：可我觉得，你心里还住着原来的爸爸妈妈，你只要学习，就会胡思乱想，你原来的爸爸妈妈就会出来指手画脚。  
元宝：……是，我脑袋里总有他们以前说的那些话，如果没有这些干扰就好了。  
咨询师：那就清楚了，现在要应对的不是不想上学，而是如何让你在学习和考试的时候，能达到你想达到的状态。不要想那么多，不要预测考不好的悲惨结局，不要想这道题做不出来一切都完了……  
元宝：老师，那你有办法吗？  
咨询师：只要目标清楚，肯定有办法。

## 4 对症下药

接下来三个多月，咨询师做了什么？  
第一，经过几次咨询，释放爸妈带给他的那些压力、烦闷、愤怒的情绪。  
第二，调整认知。之前，元宝做不出题，就会脑子蒙，脑海里出现各种杂音：你根本就不是学习的料，将来肯定一事无成，大学你肯定考不上，你这辈子肯定完了，就像你爸说的，你要去拾破烂了……咨询师举了个例子：我们每个人的心里，都养了两只狼，一只狼是悲观和绝望，另一只狼是信心和希望。在平时的学习和生活当中，你养哪只狼，关键时刻哪只狼就会站出来支持你——遇到困难和麻烦，不要怀疑自己，不要理会那些消极的想法，要对自己有

信心，如果自己对自己没信心，那谁还能帮你呢？  
第三，教元宝一些调节情绪的具体方法。遇到解决不了的问题，迅速转场，数学做不下去，不管它，马上换英语。  
第四，训练自信心。让他通过音乐治疗、自由联想等，把愿望和想法跟自己每天的行动结合起来，认识到自己是有能力的，从小事情一点一点做起，积累成功经验，逐渐认识到自己的未来不是掌握在爸妈的手里，而是掌握在自己的手里。  
最后一次咨询结束，元宝的心态和成绩都发生了好的转变，他说：高考出现任何状况我都能接受了。  
咨询师回复：这就意味着你的高考将有一个不错的成绩！

### 心理咨询师点评



蒋庆伟

洛阳市阳光心理健康咨询中心创始人，硕士研究生学历，国家认证的高级心理咨询师，中国心理学会会员，从事专业心理咨询与心理治疗10多年，积累事例近1.5万个。

## 孩子高考， 家长焦虑怎么办

高考临近，家长们一旦焦虑，不但不能给予孩子有效陪伴，还会对孩子的心态产生负面影响。元宝的父母就是高考焦虑父母的代表，他们用心良苦却帮了倒忙。那么，考生家长应该如何调整心态呢？

- 一、别再过度要求孩子提高分数。高考前的模拟考试是让考生进入考试状态，此时，父母不要再要求孩子提高分数了。
- 二、不改变孩子日常生活状态。很多父母会在高考前请假，专门在家陪孩子，无形中增加了孩子的压力，自己也不堪重负，这并不利于孩子高考。所以，只要给予孩子适当的照顾就可以了，切勿随意改变其生活状态。
- 三、和孩子每天找时间散步。让孩子每天坚持散步，一来能缓解紧张和不安情绪，二来能让疲惫的身体得到放松。父母和孩子一起散步、交流，能达到一起放松心情目的。
- 四、合理安排作息时间。孩子高考在即，父母思虑万千，这很正常，但要明白，一旦自己精神状态不好，将直接影响孩子。因此，父母也要合理安排作息时间，不要让自己出现精神不好的状态。
- 五、理解孩子的行为，切勿焦躁。高考在即，孩子会因压力等出现不耐烦或任性的行为。家长要理解孩子的这些行为，并且理性地帮孩子减压，和孩子一起用良好的心态迎接高考的挑战。

洛阳市阳光心理健康咨询中心是我市从事心理咨询时间较长、积累事例较多、专业力量较强、社会影响力较大的专业心理咨询机构，主要提供考前减压、青少年厌学、网瘾、婚姻家庭问题、抑郁症、强迫症、社交恐惧症及性心理等的咨询。

地址：洛阳市龙门大道与古城路交叉口帝都国际城2号楼305室  
联系电话：63911995  
18937996995