

高考遭遇突发事件 谁的心态更好谁就能赢



中青报 中青网记者 蒋肖斌

又是一年高考时。今年参加高考的学生，在高中三年完整地经历了新冠肺炎疫情的起起伏伏，网课成为这一届学生的集体记忆。

丽珊幸福心理 创始人、天津市耀华中学心理教师张丽珊在做咨询的过程中发现，疫情对学生明显的一个影响是，让想学习的孩子更加想学，不学的孩子更加不学。

张丽珊接待过大量因为线上、线下 横跳而出现心理困扰的考生。有一类考生，家长上班不在家，他就开着网课，偷偷打游戏；另一类考生正好相反，每天早上6点就起床早上早自习，专注上网课，但越努力越焦虑，担心和其他线下上课的比，网课效率低，自己会落后。

张丽珊特别想告诉这些焦虑的孩子，高考比的是一个省（市、区）内的排名，所以你上网课，大概率和你竞争的其他孩子也在上网课，大家所处的外部环境是一样的。在这种情况下，谁的心态更平稳，谁就有更多可能赢。

考前一两天，知识的掌握突飞猛进不可能了，能调节的就是心态

在张丽珊看来，居家上课其实和居家办公一样，考验一个人的自我管理能力和 缺乏自我管理的孩子，以前在学校有老师盯着，回到家有家长盯着，老师和家长还经常交流，共同帮助孩子规范自己。当失去了外界监督，老师逮不着了，家长去上班了，孩子就可能处在失控的状态。

考前一两天，在知识掌握层面的突飞猛进恐怕不可能了，孩子能调节的就是心态。 高考成功经验之一是在心态，心态好，正常发挥，甚至超常发挥，都是有可能的。 张丽珊说。

中国科学院心理研究所教授陈祉妍介绍，已经有心理学研究证明，高考前五天内做 正念训练（中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会正念学组、中国心理卫生协会认知行为治疗专业委员会正念学组，已在微信公众号“正念专委会” 免费向公众开放专业的正念音频材料 记者注），会明显缓解情绪，即便是单次训练，也会有一定效果。

进考场的何止是学生，家长其实也在经历着一场大考，同样需要用平和的心态来面对。

在考试前几天，家长一定要管住自己的嘴，不要暴露出自己的焦虑或抱怨，否则只会影响孩子的心态。考完后，家长也不要问孩子当天的考试情况、考得怎么样、题都会吗 问这些有什么用呢，考都考完了，你是在满足自己的好奇心吗？张丽珊说，家长首先要自己做到，才能帮助孩子做到考一科扔一科。

张丽珊还特别提醒，考试期间，生活也要和心态一样平和，家长千万不要给孩子在伙食上 出花样，说什么补脑赶紧给孩子做，这是最不取的，就给



他吃日常最熟悉、最习惯、最喜欢吃的东西。万一吃完新的食物，孩子身体不适应，反而会弄巧成拙。

遇到突发事件怎么办？亲人离世要不要告诉孩子？

高考前和高考期间，也可能发生一些突发状况，比如受疫情影响，遇到封控、管控等特殊状况。这是孩子周围其他同学没有的困难，孩子的焦虑如何缓解？

张丽珊说：保持积极健康的心理状态，是将疫情对自己的影响和伤害降到最低的一个最重要途径。怨天尤人只能加大负面情绪，调节建议是接纳现实，每天给自己积极的心理暗示，比如天将降大任于斯人也，必先苦其心志

张丽珊辅导过一些大考前生病的考生，这些孩子反而考得更好， 第一，生病不能到校，感受不到紧张氛围，更容易心态平和；第二，家长和周围人对她这次考试的期待降低了，本人也不

焦虑了，考试时更加专注，不会患得患失。

考生应该相信自己的学习状态、知识储备、应试技能，经过多年训练，处在一个比较平稳的水平。相信这些能力不会因为一个突发事件都归零。陈祉妍说。突发情况会对情绪和精力产生干扰和影响，考生要做的，就是不为这些事坐卧不安、心绪不宁，保持身体和心理健康。

陈祉妍建议，不要让考生在高考前除了复习其他什么都不做，而是应该有正常的运动、社交，过一种均衡的生活。尤其在眼睛、大脑比较疲劳后，需要一些转换性的活动，比如跑步、种花、遛狗等。

媒体上有这样的报道，为了让孩子安心考试，家长故意隐瞒了家人去世的消息。如果在高考前，家庭发生重大变故，要不要让孩子知道？

陈祉妍认为，需要具体问题具体分析。有的父母忍到孩子高考完之后离婚，其实这一方面家长把孩子想象得太脆弱，另一方面也把孩子想象得太迟钝，其实孩子对父母之间的关系是有预感的，

放松心情。就像体育竞赛禁止服用兴奋剂，家长也不能奢望孩子全凭中高考期间 锦鲤附体 超常发挥。

对于即将大考的孩子，家长要帮助他们找到适合应试的最佳状态，并在考前保持一致的习惯，包括饮食作息、答题模式、心理状态等。比如有些孩子平时不喝咖啡，那么考试期间也不要为了提神，突然喝咖啡，因为我们适应变化也是需要消耗心理资源的。尤其在心态方面，过度焦虑会令孩子崩溃，毫不紧张则让孩子不重视考试。以平和的心态度过备考时光，会让大考发挥更稳妥。家长在备考期间要以身作则，以平常心轻松自然地对待孩子，不要过于关心，更不要唠叨干扰。家长 稳坐钓鱼台，也有助于孩子保持情绪稳定。

鼓励孩子，注意门道

中高考备战阶段，学习进入知识巩固区，孩子们陷入 题海战术。身心疲劳，会走进学习停滞的 瓶颈期，即 高原现象。家长此时不能强求孩子出现 质的飞跃，而要帮助孩子树立信心，走出 高原，走向 高峰。

不过，与孩子沟通也是有门道的，一句无心之言可能适得其反。

我曾遇到一个高三学生，苦于于父母老提亲戚家孩子考进北大的故事，觉得自己怎么努力也考不上北大，干脆不想努力了。我能理解家长希望用亲戚孩子的案例给自家孩子注入学习的动力，但太高的期待让孩子丧失信心，放弃努力。家长既要让家庭成为孩子勇于启航探索世界的安全基地，更要成为孩子遭遇逆境时能够得以休整的避风港。让孩子知道，只要努力了，无愧于心，即使失败了，也可以停驻调整，重新出发。

心理学研究发现，成年人倾向于给低自尊的

孩子更多的个人赞美，即针对孩子个人品质的赞美，如 你真聪明，而非过程赞美，即针对孩子行为的赞美，如 你学习很勤奋。但是，个人赞美会使低自尊的孩子更容易对接下来的失败感到惭愧。也就是说，如果不想孩子经历挫折就一蹶不振，家长夸孩子时需要针对孩子的具体行为，比如，最近看你周末也在摘抄作文素材，语文成绩有进步，真为你高兴。这样孩子会把自己的成绩归功于自己付出的努力，知道 一分耕耘一分收获，而不是归因于天赋这种难以改变的因素，从而更愿意投入精力学习。

灌注希望，拓宽视野

临近中高考，孩子容易在高压情境下陷入情绪困扰，甚至出现问题行为。家长要关注孩子的情绪状态，留意孩子发出的信号，即一些与平常习惯不一致的举动。

电视剧《小舍得》中的颜子悠本来是个乖巧的学霸，但妈妈期望她进入重点高中，不允许她做生物实验、踢球。于是颜子悠在家长会上说：我妈爱的不是我，是考满分的我。但家长并没有停止 鸡娃，最后颜子悠出现了幻觉，在考场上撕毁试卷。望子成龙本是家长爱子心切，为之计深远。可如果逼孩子学习是以身心健康为代价，那即便孩子考上名校，也可能出现种种问题。知名大学里也有不少大学生患 空心病，找不到人生的意义。

对于像颜子悠这样的孩子，家长可以认真地问他：你长大后以后想做什么呢？想从事生物研究工作，还有空间跳球的职业吗？再一步步倒推：想要从事这样的工作，需要什么条件呢？要达到这样的条件，现在需要做什么？时间有限，学习与娱乐要怎么分配呢？家长一步步引导孩子确立目

只是互相不说破。但对于这些短时间内不处理没有太大影响的事情，陈祉妍建议，可以暂时不做。

还有一些事情，比如亲人离世，尤其是和孩子关系密切的亲人，不第一时间告诉孩子会给他留下巨大的、不可逆转的遗憾，那么，说不是是一回事，怎么说又是另一回事，这会是非常具体的选择。

有的孩子自身调节能力强，这个亲人又与他十分密切，死亡原因没有极度创伤，隐瞒也比较困难，那就可以考虑说；如果是车祸一类具有创伤性的，还是需要慎重。陈祉妍建议，遇到这类情况，家人首先应该拨打心理热线，请求专业人士的支持，具体问题具体分析。

对于一些和考生本身关系不大的大事，比如社会新闻，陈祉妍的建议是 少刷。

考试中，适度的紧张是普遍且需要的

当孩子走进考场，在考试中，适度的紧张是需要的，但也要防止过度焦虑。

焦虑普遍存在，希望考生能适度接纳自己的焦虑。不要把眼光放得太窄，不要把眼前的一点小困难，看成是针对自己的困难。一道题难住了你，你不是一个人在战斗，对很多人来说这都是道难题。而高考，也不是看这一道题，而是总分的对比。陈祉妍说。无论考前、考中、考后，考生都不要自己吓唬自己。

还没考试，觉得一定会考得很差；打开试卷第一道题不会做，就觉得这科完了；考完之后，觉得大学没戏了。陈祉妍说，考后吓唬自己虽然不影响考试发挥，但也损害身心健康。

陈祉妍特别提醒，在考试过程中，如果一道题不会，需要在这道题上 适度 努力，如果还是不会，就做一个标记，做完其他题后有时间就再回来看看。适度努力之后，还有一个好处，就是对这道题有一个印象，也许后面一些题目能触发对这道题的解题灵感，回过头来再做就可能迎刃而解。而最糟糕的安排是，不会做就绝望了。现在做错又不会倒扣分，解题步骤也得分，蒙也要蒙一个啊。

张丽珊提供了一些考场上可以操作的缓解情绪方式：如果太紧张了，那就深呼吸，吸气的时候要吸满，呼气的时候要呼尽，这样可以清空大脑，基本做三组之后心情就会平静很多；有的孩子在极端紧张下会引发肠道蠕动加快，这是正常现象，只是体质敏感的人需要上厕所，这时候千万不要忍着，要立刻和监考老师沟通，抓紧时间回去，回来后就能神清气爽地答题了。

高考当然很重要，但这并不是人生中的一锤子买卖，后续还要填志愿，将来还可以考研，还要找工作，千万别觉得自己一生在社会上的定位就由高考来决定。张丽珊说，其实每一个职场人都知道，只要我们抱着终身学习的态度，人生永远都有可能绽放，达到甚至超越自己的理想。

高考延期，我的计划被打乱了怎么办？

提问人 小杰

我今年高三，学习成绩还可以。最近因为高考延期，感觉很焦虑不安。本来马上就要参加高考了，没想到高考延期，这突如其来的消息，把我原来的计划全部打乱了。我感觉时间都被浪费了，很慌张也很担心，真的很苦恼。

小杰：

高考延期感觉就好像战场上战场的时间被拉长，那种紧张的状态会使心理承受更长时间的考验。针对你所说的，我有以下几点建议。

1. 理解和接纳焦虑

目前是特殊时期，有许多突如其来的变化，打乱我们的生活节奏，对高考的重视会让我们格外在意高考相关的变化。在这样的大前提下，有任何情绪都是正常的。你不妨问问周围同学，是不是也有不同程度的焦虑，估计大家只是表现形式不同罢了。理解和接纳这种焦虑情绪，试着和焦虑共处，将情绪当做是我们的一部分，就如同开启了将焦虑转化为动力的条件。

2. 重新制定计划

让焦虑转化成动力，就要有落地的行动，既然之前的计划被打乱了，而这也成为你焦虑的原因之一，那不妨试试重新制定一下计划。比如你说觉得现在是 浪费时间，那么不妨问问自己，怎样才能不出来的时间不被浪费。你可以定制一些阶段性的短期计划，比如在这个时间段内，完成一些对你来说非常有意义的事，用你的实际行动，来赋予这段特殊时期的意义，甚至是获得一种 以不变应万变 的能力。我们常常说 心理弹性，这种弹性让你在面对挫折时，以更为积极、包容的心态去面对，给予消极事件以积极赋义。挫折固然使人感到颓废和泄气，但若是能从挫折中找到柳暗花明的部分，我相信那会成为你将来受用一生的宝藏。

外界的因素时时刻刻都在变化，是我们无法掌控的，但若是能从这些 无法掌控 中展现我们自己的心理能力，那么相信你也会对这些挫折有另一番解读。上海12355青少年服务平台心理咨询师 薛 贞

中考来临，害怕考不上高中我该怎么办？

提问人 陈同学

我是一名初三学生，马上就要中考了，现在特别迷茫焦虑，不知道该怎么办，学也学不进去，我很害怕这样的状态会一直持续下去。如果我没考上高中该怎么办？父母给我这么好的条件，万一考不上我觉得对不起他们，也不知道周围人会怎么看我。我现在感觉真的很纠结、痛苦。

陈同学：

明明很想学可又学不进去，害怕失败，总担心父母和周围人的看法，就像是在你的精神世界里有两个小人，这两个小人观点不同、理念不同，因此吵得不可开交，不断相互拉扯。这种感觉就像被绳索紧紧地绑住了，想挣脱，却用不开，特别无力、特别着急、特别疲惫。

其实好多人都有这样的困扰，中学生、大学生，甚至包括已经出来工作的成年人。但一般人没有你这样的勇气，能够向陌生人袒露自己的状态。因为他们不说，家长也并不了解孩子的实际状态，反而会责怪和担心，让问题变得更复杂。我一直和家长们说：知道吗？孩子学不进去时，他比你更急！

你们这届考生有点特殊，复习冲刺阶段因为疫情只能困在家里上网课，有点孤军奋战的感觉。但显然困在房间里这样 精神内耗 并没有什么意义，越纠结效率越低。你也意识到我们必须做点什么来改变目前的状态，我相信大家都有属于自己的 独家办法 缓解紧张焦虑的情绪。

比如，有的同学在自己觉得自己刷题效率不高的时候，就会有意识地觉察到自己是不是有点烦躁了，甚至有点焦虑了。往往有责任心有上进心的学生才会更会为自己的成绩担心焦虑，这是正常的反应。

有的同学有烦恼的时候会调整学习方法，他们会选择去做一些相对简单的科目题，或者基本知识的背诵，或者选择自己相对拿手的科目寻找感觉。

有的同学干脆离开书桌，做一些自己喜欢和力所能及的室内运动，俯卧撑、跳绳，舒展身心，还能提高自己的免疫力。

还有的同学不愿枯坐在那里 胡思乱想，干脆重新拾起自己喜欢的爱好，写写书法、画画、弹钢琴、听音乐，有的会跟着指导音频做瑜伽、深呼吸、正念冥想等。

至于你认为父母给予你好的条件，万一你考不上高中你会觉得对不起他们。既然那么担心父母的失望，不如索性和他们谈谈，你可以用邮件、微信、便利贴或者直接和父母谈心，袒露自己的困境。

沟通才是消除隔阂和误会最好办法。聪明的父母大都能理解孩子目前的状态。成年人都明白只有生活在融洽、快乐的气氛中，才能有愉快的心境、开朗的性格、健康的身心，才不易产生心理疲劳。凡事要讲究一个适度，不能对自己要求过高，根本办不到的事情不要硬拼蛮干，对自己力不能及的，就应放松，给自己松绑。学会适当地向你信任的亲戚、朋友吐露困扰、表达情绪，有利于减轻自身的焦虑。

成长的烦恼有很多，相信你会找到适合的办法来帮助自己渡过难关。记住，既要 未雨绸缪，也要理性思考。否则，我们往往会非理性预设 坏事情 的发生，为此过度焦虑。我想，通过这次考试，你的一个重要收获可能就是不知不觉提高了心理抗压能力。

上海12355青少年服务平台心理咨询师 朱松林 扫一扫 看视频

黄彬彬

盛夏将至。随着中高考临近，心态的重要性越发凸显。在备战中高考的道路上，家长要怎么做，才能真正助力孩子备考？

自身情绪，妥善处理

中高考前，学校咨询室门庭若市。作为心理老师，我曾接待过因各种家庭问题来找我咨询的高三学生。父母经常吵架，我担心他们离婚，弟弟学习不认真，妈妈经常骂我，我想帮他们缓和关系，妈妈和奶奶关系不好，但我从小在奶奶家长大，看到她们吵架我很难受等。对即将到来的中高考感到焦虑的学生，外界任何风吹草动，都能触动他们分外敏感的心灵。

由于工作压力，或者对孩子的升学压力感同身受，很多家长也会陷入焦虑，甚至在家表现出 踢猫效应。踢猫效应 指的是消极情绪按社会地位由高到低传递，比如老板责骂员工，员工感到委屈，但不敢对老板发泄情绪，回家后找理由把孩子骂了一顿，孩子也不敢顶嘴，只能朝家里的猫踢一脚。

我曾接待过一位开公司的母亲，虽然她一直强调自己给了孩子很好的生活条件，但提起孩子曾无缘无故挨骂，她惭愧地承认：自己在家会忍不住用对待员工的态度与女儿相处。

中高考生已经积聚了太多的压力，家长们注意不要把自身的负面情绪传递给孩子，让本就焦虑的孩子困扰升级。家长们可以通过找朋友倾诉、酣畅淋漓地运动等方式，充分发泄情绪后，再与孩子互动。当家长们妥善处理好自身情绪，才能更高效地倾听孩子的烦恼，帮助孩子

青春宇宙 文化创意独数一帜

（上接1版）新场景、新消费、新体验。数字技术在内容建设、展示方式、传播途径和交互手段等方面带来的改变，营造着文化消费新场景，创造着文化消费新体验。它所带来的，不仅是形式上的简单改变，更有内在逻辑的深刻变革。5月19日，中国旅游日，由中国青年报社推出的17个小时大型直播《青春宇宙游记》就展现出文旅体验转型升级的多重可能。17小时内，5000年前的良渚、4000年前的陶寺、3000年前的三星堆、2000年前的茂陵等依次映入眼帘，观众足不出户就能纵览祖国的千山万水、人文盛景。考古学者许宏等专家带来的直播

课，更是让这场 青春云游 的文化含量满满。在这里，观众不止于浮光掠影的观看，不止于简单的抵达，更能在打破时空界限的体验中享受神游乐趣，在专业 助攻 下展开文化和历史哲思。

从5月30日的中国科技工作者日到六一国际儿童节，中国青年报社在全媒体平台连续3天推出 奋斗正青春 科技向未来 大型可视化直播活动：科学的奇妙之旅从青春元宇宙之家启航，在夏夜的童心畅想中落下帷幕。打通院士、青年科学家、中外青年、少年儿童等群体，用多种融媒体形式，弘扬科学精神，产生了较大的社会影响，近600万人次观看了直播，相关话

题阅读量第一天就突破1亿多，中青报 可视化 改革再创新绩。

诸多实践证明，推动文化产业高质量发展，文化数字化战略大有可为。第46次《中国互联网发展状况统计报告》显示，截至2020年6月，我国网民规模达9.40亿。移动网络用户60%以上的 冲浪 时间都分配给了数字文化消费，云上生活 逐渐成为文化消费的主战场。富有创造性、敏锐性，不断打破陈规、彰显个性的青年，无疑是这场文化变革的推动者和主力军。

在网络视听、数据库出版、线上直播等新业态中，美术馆、图书馆、博物馆等文化资源正以年轻 的新面孔出现，拓展着文化产业的边界，也让文化消费变得 皆有可能。借助区块链技术，作为

艺术收藏的新形式，秦陵博物院的数字藏品铜马车、舞剧《只此青绿》数字藏品纪念票等文创产品，备受年轻人追捧。中国青年报社也在不断进行文化数字化融入青年、服务青年的探索。6月6日，中国青年报社数字藏品平台 豹豹青春宇宙 正式上线，首款数字藏品 航天青年数字徽章 随之发售，《青春宇宙公开课》同时开课。我们希望，这一次 火箭 与 青年 的碰撞，带给你的不只是一枚小小的数字藏品或者一堂公开课，而是一场数字科技时代的开拓之旅。

来吧，在元宇宙的世界里成为一个 航天青年，在数字文化产业的 新蓝海 中做一个开拓者、创造者。未来已来，期待年轻人饱含热爱、梦想和勇气，开启无限探索的青春征程。

城市建设试点，需要研究青年领域代际特征鲜明的社会治理新问题，探索促进青年的发展和推动城市发展相融合的新模式，在新发展阶段为城市高质量发展蹚出新路子。花香自有蝶飞来。这45个试点城市都是有远见的城市，在走近青年、争取青

年、依靠青年方面赢得先机，希望他们早日在创造可复制可推广的经验方面出实招、见实效。这45个试点城市更像一个个火种，不同规模、不同区域的城市，因地制宜、各有特色的方案，可以向更多城市展示青春城市的脉动。

城市是人类文明发展的产物，理应是幸福生活的所在。相信随着青年发展型城市建设试点的逐步深入，会有更多懂青年的城市出现，会有更多具有青春气质的城市出现，当然也会有更多青年在城市找到归属、获得舞台、创造精彩。

（上接1版）评价试点成效的关键，就是看这些城市是否倾注大热忧研究青年成长规律和时代特点，是否着眼城市未来为青年办实事、解难事，是否通过普惠暖心的政策赢得青年的一致口碑和内心向往。试点是试验田，更是播种队。开展青年发展型

