



图片来源:百度

# 学生考前焦虑如何解决？ 青少年需要身心双重关注

少年儿童是国家的未来、民族的希望。少年儿童的健康成长，事关全民健康、社会稳定和家庭幸福。心理健康是健康的重要组成部分。2023年10月10日世界精神卫生日全国宣传主题为“促进儿童心理健康，共同守护美好未来”。

## 家长不要经常把孩子的学习成绩挂在嘴边

中考前夕，广西(南宁)12355青少年服务台(以下简称“广西12355”)接到了广西河池一名初三学生黄同学的电话。心理咨询志愿者韦金妮回忆，电话刚接通时，黄同学的语速比较快，语气中带着一些烦躁。“随着中考临近，我总是听不进去课，学也学不进去，不知道该怎么办。”黄同学向韦金妮倾诉道。

“他告诉我，他最近的模拟考试能考400多分，但他对自己的期待是考到500多分。”韦金妮说。黄同学随后表示，自己想要了解缓解中考压力、提高复习效率的方法。

韦金妮认真倾听，对黄同学面对升学时出现的压力和焦虑表示了共情。她首先将黄同学反映的问题具体化，进行相关细节的询问。“是所有科目都听不进去？还是只有一些科目听不进去？剩下一个月的时间里，你认为自己哪一个科目是在短时间内提高分数的？”韦金妮耐心询问，帮助黄同学找到了自己学习薄弱的部分，引导他发现自己的劣势科目和短期内可以提高分数的科目，并带领他制订学习计划，将看似复杂的问题具体化。

之后，韦金妮介绍了几种学习方法，帮助黄同学缓解焦虑情绪。如根据番茄钟法管理自己的学习任务，利用记忆的近因效应和首因效应进行复习，使

用腹式呼吸放松肌肉，缓解紧张等。

最后，韦金妮引导黄同学了解压力与效率之间的关系，帮助他认识考前焦虑的普遍性，将焦虑情绪正常化。黄同学情绪逐渐平复下来，答应咨询师会尝试咨询中获得的建议，努力学习考上好的学校。

实际上，黄同学的情况并非个例，青少年在中高考前出现压力大、情绪焦虑是较为普遍的现象。针对这种现象，韦金妮给出了一些建议，旨在帮助青少年进行自我研判，及时了解自己的情绪和心理变化。在韦金妮看来，中学生已经基本具备了进行简单自我心理评估的能力，“当青少年始终努力学习却没有进步，感到烦躁和失望且没有办法排解的时候，可以拨打12355热线咨询”。当睡眠质量明显下降，出现失眠、睡眠浅、做噩梦等情况时，也可以考虑向12355求助。

除了青少年的自我研判，韦金妮建议，在孩子考前压力大的时候，家长也要避免“好心办坏事”。第一，不要经常把孩子的学习成绩挂在嘴边，尽量不要主动去询问孩子的学习情况，“如果孩子愿意分享，那就只是听，不做评价”。第二，家长可以经常询问孩子在学习和生活中需要父母提供什么样的帮助，如果孩子需要心理辅导，要及时为孩子寻找相应的资源。第三，尽量不要在生活上给初

三和高三孩子太多特殊照顾，否则当孩子学习没有进步的时候，内心更容易生出愧疚，更易焦虑。

广西12355青少年服务台成立于2022年，共有8名专职工作人员，1000余名心理、法律咨询师等志愿者。咨询师从早上9点到晚上9点在线接听热线。服务台还设置语音提示留言，便于非人工服务时间需要咨询的青少年留言，工作人员会对每一个留言分时段回拨3次。在来电咨询量很大时，热线系统也会提示咨询师及时回拨排队时挂断的电话，着力向青少年提供及时有效的成长咨询和权益服务。

针对中高考前后青少年出现的压力和焦虑现象，广西12355青少年服务台负责人连宇婷介绍，广西12355线上线下多措并举，为青少年的心理健康保驾护航。线上，5月中下旬开通中高考减压专线，为青少年答疑解惑直至8月底。线下，组织“轻松备考 12355与你同行”系列活动，其中包括心理老师进校园讲解学习压力管理方法、邀请毕业学长学姐分享备考经验、考后志愿填报指导服务等。

连宇婷表示，广西12355连续两年开展了“希望护航”活动，项目聚焦偏远地区青少年的心理健康教育。“今年我们的活动还在持续中，把我们的力量更加倾向于农村地区跟边境地区。”



## 关注青少年心理健康

中国科学院心理研究所发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》显示，约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险，高于成年群体，需要进行有效干预和及时调整。其中，4.0%的青少年属于重度抑郁风险群体，10.8%的青少年属于轻度抑郁风险群体。此外，33.4%的青少年存在不同程度的手机心理依赖。

儿童青少年的心理健康关乎国家的前途和未来，关乎每个家庭的幸福和社会稳定，而少年儿童阶段自控能力差、情绪不稳定、身心发展还不成熟，心理问题产生的原因复杂，先天后天都有影响。影响心理健康有几个因素：睡眠不足、养育方式粗暴、亲子关系紧张、家庭气氛压抑、学业压力、不良生活习惯等。

青少年抑郁症的典型症状：情绪低落、失眠、悲观、闷闷不乐、言语减少、无食欲、伴轻生念头、对事物提不起兴趣、痛不欲生。

## 普通人如何预防青少年抑郁症

饮食方面：健康饮食，多食蔬菜、水果，如黄瓜、西红柿、苹果、樱桃、胡萝卜等，保持身体健康。

运动方面：学会自我调节，在压力大时，通过游泳、攀岩、慢跑等运动放松心情。

高危人群早干预：日常多多关注自身的情绪，做好压力管理，经常与亲友保持沟通。

本版稿件综合《中国青年报》《人民日报》、央广网

## 国家卫生健康委：构建儿童青少年心理健康服务网络

今年10月10日是第三十二个世界精神卫生日。国家卫生健康委10日举行新闻发布会，介绍促进儿童心理健康有关情况，呼吁全社会共同关注儿童青少年心理健康，增进健康福祉。

国家卫生健康委医政司副司长李大川说，心理健康是儿童青少年健康的重要组成部分，国家卫生健康委会同有关部门开展了一系列工作。加强儿童社会心理服务体系的建设，构建儿童青少年心理健康的服务网络，

印发《关于加强心理健康服务的有关意见》，其中专门就做好儿童青少年心理健康作出具体部署。同时，在全国开展社会心理服务体系的试点工作。

教育部体卫艺司副司长、一级巡视员刘培俊说，今年4月，教育部、国家卫生健康委等17个部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》，对学生心理健康工作作出全面部署，明确了学生心理健康工作的总体思路。

强调以促进学生全面发展、健康成长为总体目标，要培养学生珍视生命、热爱生活、自尊自信、理性平和和乐观向上的心理品质。明确了各级政府部门加强学生心理健康工作的职责，强调多部门联合、医教体融合、家校社协同，共同促进学生心理健康，同时把学生心理健康工作纳入省级人民政府履行教育职责的评价，作为学校办学水平评估和领导班子年度考核的一项重要指标，根据需要加大经费支持。