

“嗜考族”证书拿到手软却不就业

心理专家举病例析原因提建议：考试非唯一评价标准

据《沈阳晚报》6月13日报道 他们，性格迥异，与同龄人格格不入；他们，没有朋友，没有爱好；他们，只爱考试，考试就是他们的一切，只有考试才能使他们获得短暂的愉悦；他们，就是“嗜考族”。但是，如果有一天，当考试失去意义，变得不重要，他们就会像失去了翅膀的小鸟，只剩下孤独、彷徨和落魄。

近日，记者在心理门诊采访时了解到几个典型病例，与害怕考试的孩子截然相反，“嗜考”孩子的心理问题，更应该得到人们的关注。

资格证书多多 无法正常工作

晓琳（化名）是个老师和家长眼中的好孩子，从小到大都是班干部，大学时也年年获得奖学金。但就是这样一个优秀的孩子，在研究生毕业几年后却仍然找不到工作。晓琳的爸爸告诉记者，孩子性格孤僻，总是独来独往，没有朋友。毕业后就一直在考各种各样的证书，家里的资格证都能摆满一桌，但每每提到就业，她就往后缩。后来晓琳出现了焦虑、抑郁的情况，症状严重，迫不得已走进心理门诊。

一次没考好 打脸绝食惩罚

林晶（化名）是一名高二的学生，学习一直刻苦努力。每天都要学到凌晨一两点。起初，林晶的父母还为有这样优秀上进的孩子而感到高兴，但时间长了，林晶的父母就察觉到问题：“孩子好像没朋友，每天就是学习，只是考试考好了，她才会笑笑，平常总是沉着个脸。”高二上学期期末考试，林晶没有考到自己的目标名次——全年级前五名。积压的情绪突然爆发了。回到家，林晶将自己锁进屋子，猛扇自己的脸，还惩罚自己不喝水不吃饭。林晶父母意识到问题的严重，将孩子带进心理诊室。

怕父母离婚 考高分哄其开心

丁丁（化名）还是个9岁的孩子，却有着不为人知的小心思。丁丁的爸妈在丁丁刚上小学的时候分居了。丁丁很伤心，怕父母离婚，大人的世界他不懂，但只希望爸妈能和从前一样，一起陪在他的身边。“怎么办呢？”丁丁发现，只要自己考试成绩优异，爸妈就会特别开心，一家人还能其乐融融地吃顿饭。于

是，“努力考出好成绩，让我们一家三口在一起”这个小秘密就默默地背负在了这个小小的孩子身上。

“绩优生”崩溃 后果更严重

沈阳市精神卫生中心儿童青少年心理科主任王永柏告诉记者，“嗜考症”应该是近年来出现的一种新型心理症状，严格来说是强迫症的一种表现。以前比较少见，近年来，有增多的趋势。这种对考试上瘾，只能从考试中获取快乐的学生，往往被认为是优秀生。其实，这类学生内心是自卑的，他们敏感、经受不了挫折、不能处理好人际关系，排解心理障碍的方法也比较消极。

沈阳市第一人民医院心理门诊陈爽医生提醒家长，这类优秀生的心理问题应引起人们的重视。因为这样的孩子，世界会比较单一，一考百好，考试获得好成绩将成为支柱，将此作为获得自尊和存在感的唯一方式。一旦达不成，容易过度否定自己，觉得一切都完了，甚至自我崩塌、崩溃，其精神心理疾病的患病概率也将大大增加。

“其实，正常的心理机能是

趋利避害，就好比人们在应对一件不可预知的事件时会出现适度的焦虑，譬如说考试，这是正常的心理。但是，当遇到不可预知的事情，相反出现欣然享受的态度，这就是不正常的心理反应。‘嗜考者’就表现于此。”王永柏表示。

生活环境多元 有利今后成长

陈爽表示，孩子考试成瘾，与家长对考试成绩的过度关注、不合理的奖惩行为也有关系。学习新东西本身应该是快乐的，考试不过是检验过程，不应与其他奖励挂钩，一些家长常常以物质或额外的奖励，以期待激励孩子更努力的学习。而另一种虚拟的奖惩制度就是家长的期待。绝大部分孩子都有取悦父母的本能，希望父母满意，当孩子取得好成绩，家长就会将满意和骄傲写在脸上。长此以往，孩子就把所有的注意力都放在成绩上，以此来完成父母的期待、周围人的关注和欣赏。从而丧失了感知最简单快乐的能力，丧失了获得自尊的其他途径。“成绩不是评价一个孩子的唯一标准，赞赏孩子应表现在不同层面不同角

度，给孩子营造一个多元化的生活环境，有利于孩子适应日后的社会生活。”陈爽表示，生活与书本不同，应变能力、处理问题的能力、抗压能力、人际交往沟通的能力等等，同样也很重要，而这些能力往往来源于丰富的生活经验。

王永柏建议，首先要给孩子培养广泛的爱好，让孩子获得更丰富的快乐体验。注意不把爱好当成任务和负担，否则爱好也将失去其意义，变成压力；其次，尽可能多抽时间陪伴关注孩子，多赞赏孩子的每一点成长，而不仅仅关注考试和成绩；客观看待孩子的能力与考试的关系，让孩子有机会体验单纯的获得新信息新知识的快乐。“对孩子而言，好成绩本身就是一种奖励，这是对他学习知识的认可，这会带给他内在的喜悦，这种内在的喜悦是最好的学习动力。如果频繁给予物质奖励，这种内在喜悦就会被外在的奖励所取代，孩子的学习动机因此变得不单纯。”最后，家长一定要帮助孩子完善健全的人格，培养孩子拥有足够强大的内心以及自我评价标准。孩子的快乐应是多方面的，不应只围绕学习。

【讲文明 树新风】



为您的爱心点个赞

