

中高考临近 孩子状态“反常”？ 专家支招如何助孩子平稳迎考

距离中高考越来越近，不少家长察觉，越到备考尾声，孩子的状态越“反常”：有的孩子莫名心慌烦躁、彻夜难眠；有的孩子做题反复涂改、反复检查，明明会做却始终不放心；还有孩子情绪敏感爱哭、厌学走神，甚至出现一些难以理解的小动作、怪习惯。

很多人将这些表现归结为孩子“矫情”“不自律”“心态差”。对此，宁波大学附属第一医院心身医学科主任医师侯言彬提醒，这并非孩子娇气，而是典型的考前焦虑、睡眠紊乱、强迫思维及行为等心理情绪信号。适度紧张虽正常，但出现持续、反常的身心症状，家长需及时识别、科学疏导，帮助孩子平稳迎考。



AI制图

1 考前焦虑：莫名紧张、烦躁易怒

随着学业压力持续叠加、作息高度紧绷、情绪长期内耗，中高考考生的心理压力抵达“临界点”。其中，考前焦虑、压力性失眠、强迫症状是临床最高发的三类问题，且往往互相影响、形成恶性循环，严重拖累备考状态。

其中，多数考生的考前焦虑，

都是长期压力累积的结果。高强度刷题、频繁模考、成绩波动、父母期待、自我高标准要求，让孩子的身心长期处于应激状态，最终引发失衡。

情绪上，孩子容易莫名紧张、烦躁易怒、崩溃落泪，总陷入“考不好怎么办”的内耗担忧；认知上，出

现注意力涣散、记忆力下降、做题卡顿、大脑空白等情况；身体上，还会伴随心慌胸闷、头晕乏力、食欲不振、肠胃不适等躯体反应。

侯言彬表示，适度焦虑能调动专注力，是正常备考状态，但过度焦虑会彻底打乱学习节奏，越紧张越学不进去，越学不会越焦虑。

2 考前失眠：睡不着反复想各种事

“身体累到极致，大脑却异常清醒”，是无数冲刺考生的真实写照。很多孩子明明疲惫不堪，躺下后却辗转反侧、多梦易醒、凌晨才能入睡，白天昏沉嗜睡、上课走神。

家长常常误以为是孩子熬夜玩手机、自制力差，实则大多是典型的压力性失眠。备考期间，孩子大脑长期高速运转，交感神经

持续兴奋，即便身体疲惫，精神也始终紧绷。白天的刷题画面、知识点、考试压力，会在睡前反复回放，导致大脑无法放松，陷入失眠困境。

侯言彬就接诊过一名备战中考的男生，自己想报考压力更小的普通高中，但父母觉得孩子成绩优异，报考普高太过可惜，执意让他冲刺重点高中。进入重点高中后，

他看到昔日读普高的同学学习轻松、压力更小，内心充满不平衡与后悔和内疚。

后来，他逐渐出现夜间入睡困难的情况，越想睡着，大脑越清醒，凌晨一两点才逐渐睡去，第二天起床困难，上课瞌睡，注意力不集中、疲劳，想着今晚一定好好睡。结果到了晚上，大脑异常活跃，反复想各种事情，怎么睡也睡不着。

3 考前强迫：大脑会循环播放歌曲

还有一类极易被误解的症状，就是考前强迫行为。很多考生会反复检查试卷、涂改答案、核对文具证件，反复整理书桌、反复纠结错题，明知没有必要，却根本停不下来。

侯言彬解释，这并非孩子细心、追求完美，而是孩子为了掌控

不确定的考试结果，自发形成的心理自救方式，想通过反复确认、重复动作获取安全感。轻度强迫可自行调节，但持续加重后，会严重消耗时间和精力，让孩子身心俱疲、痛苦不堪。

这类症状的考生虽然数量不多，但情况更加严重。一名高三女

生因一次考试失利，害怕被父母批评，后续偶然听闻“狂犬病无法治愈”，便陷入极度恐慌。此后看到狗狗就极度回避、反复自查身体有无伤口，反复追问家人自己小时候是否被狗咬过，甚至延伸出反复检查插座、担心火灾等强迫行为，终日陷入焦虑内耗。

4 科学疏导：家长要帮孩子平稳迎考

青春期孩子本身情绪细腻敏感、情绪调节能力尚未成熟，长期紧绷却无处宣泄、不会自我疏导，负面情绪不断堆积，最终通过焦虑、失眠、强迫行为等多种方式爆发。侯言彬表示，这时候，家长的包容与陪伴，是孩子最好的心理护盾。

针对考前焦虑，家长主动为孩子“减负”，弱化成绩、排名与结果，多关注孩子的身心状态，帮孩子树立“尽力即是圆满”的心态。

针对考前失眠，家长可在睡前

半小时让孩子放下试卷与电子产品，通过轻音乐、简单拉伸、轻松闲聊等方式舒缓孩子的情绪。孩子也不必刻意强迫自己入睡，顺其自然放松身心，反而更易入眠。

针对强迫症状，家长应该帮助孩子打破完美主义执念。告诉孩子考试没有绝对完美，适度失误是常态。引导孩子停止无意义的反复核对、纠结内耗，学会“适度即可”，接纳自己的不完美。

记者 林伟 通讯员 庞赞

为中高考静音！ 宁波生态环境系统 “绿色护考”全面落地

随着2026年高考、中考脚步临近，连日来，宁波多部门联动开启绿色护考联合检查行动，靶向整治施工、交通、生活等各类噪声污染，为全市考生筑牢安静备考“隔音屏障”。

日前，由生态环境系统牵头，联合市公安局、市综合执法局、市住建局组成检查组，分赴海曙、江北、鄞州三大片区重点点位，实地检查噪声扰民突出问题，推动问题整改。市纪委监委驻市生态环境局纪检监察组全程监督。

4日上午9时，联合检查组直奔蓝天西路与机场路交叉口在建工地。该项目常年24小时不间断施工，紧邻中梁壹号院、尚悦府一期、姚丰铭府三大居民小区，大量住户投诉夜间施工噪音严重干扰居家考生休息。

检查组抵达现场后，监测中心工作人员第一时间架设噪声监测设备，实地采集现场分贝数据。执法人员当场约谈项目负责人，明确中高考全周期管控要求：除应急抢险外，立即暂停高噪声施工工序，夜间全面停工。项目负责人现场表态，严格遵照护考规定调整施工计划，全力为周边考生腾挪安静备考空间。

午后，检查组转战鄞州片区。明楼街道景家园小区内部管道改造常年午休时段施工，刺耳噪音打乱考生午间休息节奏；鄞州高级中学南门紧邻主干道，大型货车车辆高频通行、随意鸣笛，车流噪声持续困扰在校师生；姜山中学校外临河地块房屋在建施工、东钱湖外国语学校校内不间断装修施工，均是前期群众反复投诉的高频噪声点位。

检查组实地查看现场监测数据，询问考点周边禁鸣管控举措，与相关施工方明确考前及考试期间的噪声作业规范，闭环处置噪声隐患。

除当日实地走访点位外，检查组同步梳理全市近期高频噪声投诉清单，按照工业生产、广场舞扰民、道路隔音缺失、小区配套设施异响、商铺棋牌室噪音等类别，逐项厘清属地与行业主管责任。

早在5月，宁波市生态环境局便统筹全市10个区（县、市）生态环境分局组建绿色护考专项工作组，提前开展全域噪声拉网排查，围绕考点、大型居民小区等重点区域，建立噪声隐患点位台账，对前期排查发现的问题实行销号整改。

记者 滕华 通讯员 刘金鑫 张瑶

关于海曙区鄞江镇鄞五路桥施工期间 交通管制的公告

(2026年第55号)

为保障宁波市海曙区沿山干河河道整治工程 VIII 标段鄞五路桥重建工程的顺利实施，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定，决定自2026年6月10日至2027年1月15日，禁止一切车辆及行人在海曙区鄞江中心卫生院北侧道路(鄞五路桥—海曙区鄞江中心卫生院西侧道路)双向通行，受限车辆及行人可通过横鄞线、荷梁线等道路绕行。

请社会各界和广大群众给予理解和支持，配合现场交通管理人员指挥，遵照现场交通标志指示通行。

特此公告。

宁波市公安局交通管理支队
2026年6月6日