

越南高中生因考試而壓力大

駐胡志明市辦事處教育組

家人、老師的期待，繁忙的學習和備考考試日程，讓學生緊張、壓力重重。據專家認為，要減輕孩子的考試壓力，首先要從家長自身改變。

如今對於許多高年級學生而言，在學校學習不再是唯一的日程安排。早上到學校學習，下午複習，晚上上補習班，參加在線考試複習課程或者努力解題到深夜。

河內市李太祖高中 12 年級映陽（Ánh Dương）學生表示，「我感到壓力很大，因為我要學習很多東西。有時候要在短時間內學習很多知識，我陷入一種疲憊的狀態，但有時我發現自己缺乏知識，而考試臨近，我也很擔心。我和家人都希望能考上知名大學，壓力就更大了。特別是，我不敢把這件事告訴父母，因為家裡對我寄予了很大的期望。」

北江市高中阮武海麟（Nguyễn Vũ Hải Lân）學生也非常注重於考試準備。其表示，「除了不斷參加學校和教育培訓廳舉辦的畢業模擬考試外，我還注重學習和準備能力評估考試，要取得好成績以可進入自己所希望的大學。緊張和壓力加倍，我總是處於翻騰狀態，日程安排得很緊，為即將到來的考試做準備。」

不僅 12 年級的學生面臨考試壓力，5 年級、9 年級的學生，尤其是大城市的學生，也處於備考緊張、爭分奪秒的狀態。不少孩子吐露，除了密集的學習日程和考試複習，壓力還來自家長對孩子的成績、分數等的巨大期望。

關於這個問題，神經語言程序專家，黃氏秋然（Hoàng Thị Thu Nhiên）女士表示，每到考試季，她仍會接待和輔導因學習壓力而導致情緒障礙的孩子。不少同學吐露，壓力不僅來自考試，還有家人的厚望，源於父母的愛與期待。

據黃女士表示，錯誤的愛很容易導致衝突。期望值太大，想讓孩子上名校，於是家長不知不覺地給孩子施加了壓力。孩子在學校和家裡都很緊張與壓力。因此，很多孩子都會出現心理問題。

要想在每個考試季減輕孩子的壓力，首先要從家長自身做出改變。父母應該學會從不同的角度看待這種壓力，這意味著轉移注意力。最有效的方式是家長承認孩子的努力，相信孩子的能力，並鼓勵學生繼續學習路徑，此舉非常重要。

專家強調家長最了解孩子的能力，了解孩子的興趣與強項。家長是最疼愛孩子的，要引領孩子尋找最佳的方向，不是逼孩子照著家長的意願。這以利孩子自我發展，不是面對壓力。

通常孩子擔憂未得到父母或自己想要的成績，或者努力學習而不得到親人的認可。從此產生不滿的情緒，有著父母的陪伴和分享，孩子才不會陷入困境，這樣孩子有足夠的精神與能力進行下一站的目標。

撰稿人/譯稿人：駐胡志明市辦事處教育組

資料來源：2023 年 03 月 22 日，勞動電子報；新聞來源：<https://laodong.vn/giao-duc/hoc-sinh-cuoi-cap-cang-thang-vi-ap-luc-thi-cu-1170604.ldo>

