



随着高考的临近,考生的压力也在逐步增加

高考倒计时,考生该如何调整情绪?

记者 陈凤秀 通讯员 杨炎坤

2020年受新冠肺炎疫情的影响,全国高考延期一个月。面对高考,每个考生及家长都有不同程度的压力。面对这场人生大考,有些考生还会出现紧张失眠、焦虑不安的情绪。那么,怎样才能缓解紧张的心理,以最好状态踢好临门一脚?玉林市第一中学的心理教师李昌凤给考生及家长来支招!



李昌凤

中学一级心理健康教师
国家三级心理咨询师
玉林市未成年人心理健康教育志愿服务讲师团成员
广西中小学心理健康辅导教师
深圳幸福家庭种子师资中级讲师



李昌凤上团体心理辅导课

适当放松,消除不安情绪

这几天,张同学总是莫名其妙地感到紧张和不安。她努力地调整自己,想让自己的心情变得平静,可不知道是怎么回事,她越是调整,心里就越慌乱。

由于心情烦躁,无法静下心来,张同学复习起来备感吃力。

面对书本上的内容,张同学突然觉得像是没有看过、学过一样,一下子感觉到很生疏,很模糊,心情也跟着忽上忽下的,完全没了之前的自信。

支招:临近高考,考生出现困

惑、烦恼、焦虑、担忧等心理都是正常的。心理学研究发现,适度的焦虑能发挥人的最高学习效率,并能调动身体的能量和保持大脑的兴奋度,但如果明显超出了自己的心理承受能力,那就要进行适当的调整了。

这个时候,不妨找一个地方倾诉心情,把憋着的心里话告诉父母、朋友或者老师,从他们那里得到帮助。或者,给自己的心理放个假,到一个合适的地方,尽情地喊、尽情地笑、尽情地哭,让堵在心中

的不快得以放空。

另外,不妨做心情放松操:深呼吸,把手放在腹部,深深吸气,悠悠地吐出来,直至冷静下来;自言自语,“情绪一定会好的”“我相信自己”“我是最坚强的”;采取水疗法,用温热的毛巾敷脸,或洗一个热水澡,让自己全身心放松;把中指放在眉毛中间的额头上,大拇指按着太阳穴,深呼吸,轻轻按揉几分钟,让自己在舒缓中平复下来。

顺其自然,消除失眠困扰

这段时间,梁同学每到晚上总是翻来覆去地睡不好。所以,到了白天昏昏沉沉的,精神状态很差。

因为无法集中精力,梁同学几乎是看不进书,记不住课堂所学的知识,头脑也常常处于空白状态中。

“考试时间就要到了,还有很多知识没有复习,我怎么上考场?”梁同学焦急道,看到别的同学都复习得差不多了,而自己还神游在外,他更加犯愁。

支招:考前考中出现失眠是正常现象,但困扰我们的往往不是失眠本身,而是“不想让自己失眠”的

心理。这时,我们需要放下因失眠而焦虑的心态,顺其自然,闭目养神,同样能够起到休息的目的,并能补充人体消耗的精力。

或者,在每天睡前半小时喝一杯热牛奶,让自己在暖意洋洋中放松神经。条件允许的,还可以用温水泡脚助睡眠。抑或是运用全身放松法,用舒服的姿势躺在床上,享受难得的舒适感,心理默念:眼睛放松、眉毛放松、脸放松……慢慢也就睡着了。抑或是运用想象放松法,想象自己的身体就是一个充满气体的大气球,被扎孔后缓慢漏气……慢慢也会睡着。

当然,对于喜欢利用晚上“开夜车”,导致睡眠不够、状态不佳的考生来说,其实是得不偿失。自进入高三,特别是经历超长假期后,考生的学习强度和节奏都很快,长时间处于紧张的学习中,大脑中枢已经建立紧张思维运作的模式,如果突然学习状态不好,甚至停滞不前,原来的生物钟就有可能被打乱,心理模式也就无所适从,随之会产生失落、不安和心慌等不适的心理现象。因此,此类型的考生需要劳逸结合,合理安排作息时间,以避免大脑过度疲劳。

树立自信,用积极心理置换消极心态

距离高考时间越近,李同学越是害怕。他害怕自己考不好,害怕父母伤心,害怕同学瞧不起自己,更害怕辜负老师对他的期待……总之,他的心理负担很重。

平时,李同学的学习成绩不差,可到了关键时刻,为什么会产生畏难情绪?原来,在这几天,他的学习不在状态,原本觉得很有把握的科目,现在反而觉得没有优势。因为心里没底,李同学也就失去了先前闯关的勇气。

支招:不管你准备得怎么样,高考始终如期而至,这个时候,信

心和勇气就是最重要的法宝。那么,我们如何增强自己的自信心呢?

用积极暗示代替消极暗示。因为高考的结果是未知的,考生在考前或多或少有些担心,担心自己会发挥不好,会出现不好的结果,因而常会出现“我可能考不好”“我可能发挥不好”等等消极的心理暗示,而用积极的心理暗示来置换就是最好的办法。如在考前的这些日子,每天给自己积极的心理暗示“我一定行,我一定能”“我一定会发挥好的”,或者每天保持微笑,挺

胸抬头走路,课间休息时常常把双臂往上伸展,回想自己之前成功的经验或者体验等。总之,让积极心理成为一种常态,不断增强自己的自信心

在成功体验中树立信心。考前,尤其在信心不足的时候,多尝试基础题型练习。毕竟,不论你有多么聪明和努力,总有能难住你的考题。而在难题面前,我们往往会变得不自信,但在容易得分的基础题面前,我们很容易获得自信心。因此,通过多做基础题来树立信心,对我们也是一种很好的激励。

家庭助力,营造祥和的氛围

近这一两周,罗同学只要回家都会乱发脾气,或者沉默不语,爸爸妈妈见了心里很不好受。

罗同学的爸爸妈妈都知道,马上就要高考了,孩子心理压力很大,所以在他面前,他们小心翼翼地总担心哪里做得不好,引发他的情绪波动,影响他的复习效果。

其实,爸爸妈妈很想帮助孩子,特别是听到他问“如果我考不好,你们会怎么样”时,他们更心急,更想安慰或助力他一把,可从哪里入手?他们也是满脑的茫然。

支招:考生们复习到这个阶

段,就像马拉松长跑一样,已经到了最后一公里。在这个节点上,大多考生已经筋疲力尽,接近心理临界点。作为家长,营造一个安静、祥和的家庭氛围,就是对孩子最好的帮助。

临近大考,大多考生比较敏感,如何和孩子一起顺利度过这段适应期,对家长而言也是一种考验。有的家长在家说话压低嗓门,做事蹑手蹑脚,尽量让家里没有一点声响,所有的一切都是围绕孩子转,孩子变成了重中之重。环境是没有噪音了,但孩子心理的噪音却

有可能增加了,这个噪音就是“家人如此重视和付出,如果我考不好怎么办?”孩子焦虑程度会因此增多。所以,对待孩子与平时一样即可,不必过度关注,以免适得其反。

家长都希望孩子能考上理想的大学,这种心情是可以理解的,但在这个时候,不管孩子复习情况如何,做父母的更应该无条件地深爱他们,以他们为骄傲。这样,通过家长相信的眼神、鼓励的话语,孩子更容易形成积极的自我暗示,更容易消除心理压力和放松心情,并以最佳的状态应对考试。