



护考有方

北京考试报
国家儿童医学中心
北京儿童医院 联合
主办

备考期如何化解不良情绪

高考对高三学生来说是人生中的一道关卡,一些考生在备考过程中会陷入焦虑、紧张、恐惧等不良情绪之中。本文将探讨这些情绪的成因,并为考生和家长梳理一些应对方法,帮助考生克服焦虑、恐惧,更好地应对心理压力,脚踏实地安排好备考生活。

产生不良情绪的原因

高三生面临着学业压力、家庭期望、同学竞争等多重压力,这些压力会导致考生自尊心下降、焦虑情绪增加,甚至出现对考试的恐惧。另外,不确定性是备考期间出现不良情绪的另一

个重要因素。考生可能会担心考试涵盖自己掌握不熟练的一些内容,考试难度以及自身是否准备充分等不确定性引发恐惧。此外,自我期望值过高也可能成为考试焦虑的源头。一些

学生对自己有极高的要求,每次考试都要求自己必须取得最好的成绩。这种过高的自我期望可能引发焦虑。在备考过程中有不良情绪是正常的,但只有承认它,接受它,才能想办法战胜它。

如何应对不良情绪

1. 理解情绪

不知道考生和家长有没有过这样的体验:我们越是不希望想到某件事,越容易把注意力放在这件事上。考试焦虑也是一样,当我们告诉自己千万不要焦虑时,焦虑其实已经来了。所以,考生不妨告诉自己:在备考过程中状态偶尔有波动是很正常的,这是一段压力巨大的时期,焦虑等不良情绪都是正常的情感反应。带着焦虑的情绪,我仍然可以发挥出自己的水平。

2. 制订合理的学习计划

心理学家研究发现规律的活动有益身心健康。因此,建议考生制订一份学习生活计划,合理分配学习、休息、娱乐和体育锻炼时间,可以邀请家长进行监督,避免拖延,确保能按照计划执行。在制订学习计划时可以换一下复习的形式,避免单调机械地复习产生的厌烦心理。比如,科目交换,看、读、听交换。也可以将所要复习的内容按重要性的次序,排列出一个合理、有序的复习进程。

3. 寻求支持

考生可以向朋友、老师、辅导员或心理医生寻求帮助,倾诉自己心里的难受和担忧。与专业人士交谈可以减轻焦虑感并获得实用建议。跟父母或者好友谈心,也许会让你的心情变得更好一些,可能还会换来一些意想不到的反馈,带给自己全新的思考。或者把这种感受、所思、所想记录下来,这将成为你人生中的宝贵体验。

4. 适度休息,保持身心健康

不少考生在临考前为了争时间,夜晚选择“挑灯夜战”,白天挤

占娱乐和锻炼时间。这种做法极不明智,不仅身心得不到休息,还会导致疲劳,最终学习效率不升反降。充足的睡眠、健康的饮食和适量的锻炼对维持情绪稳定非常重要。确保每天有足够的睡眠时间,大脑才能更好地工作,应对备考中的各种挑战。

5. 学习放松技巧

学习呼吸放松、渐进性肌肉松弛冥想和正念冥想等放松技巧,有助于缓解焦虑。这些技巧考生可以在日常生活中练习。

(1) 呼吸放松

呼吸放松随时随地都可以使用,5秒缓缓吸气,5秒缓缓呼气。在考试过程中感到紧张时可以用1分钟时间做几次深呼吸,简单而有效。

(2) 蝴蝶拍

双臂交叉抱住自己,轻轻拍自己的肩膀,配合着呼吸放松,可以让自己达到放松的效果。

(3) 渐进式肌肉放松

有意识地收紧和放松身体肌肉可以帮助身体放松下来。具体做法:找一个安静的场所,先使肌肉紧张,保持5至7秒,注意肌肉紧张时所产生的感觉。紧接着快速使紧张的肌肉彻底放松,并细心体察放松时肌肉有什么感觉。

(4) 想象放松

当感到紧张时不妨想一想那些安宁、平静场景的画面,可以是一片美丽的海滩,也可以是夜晚的星空……可以沉浸在其中一段时间,让焦虑不再困扰自己。

(5) 正念冥想

如果在考场感到压力过大,极度紧张,甚至头脑空白,可以

使用正念练习的方法。试着停下来,微笑,深呼吸。觉察自己的状态和身体感受,不再抗拒那些闯入脑海的可怕想法,而是觉察它们、接受它们,然后慢慢回到你的题目上来。

6. 积极自我暗示,避免比较和竞争

现代心理学认为,成就动机与成功呈现倒“U”型的关系。动机缺乏和过于强烈都不利于个人正常水平的发挥。因此,考生可以采取“顺其自然,自我接纳”的态度。对于高考,只要尽力就行,能把自己平时的水平发挥出来就可以。在备考期这个充满压力的情境下,考生可以通过积极的自我暗示,驱散焦虑,克服恐惧,恢复自信,把心态和情绪调整到正常状态。相信自己有能力应对挑战。积极地肯定自己的努力和进步,不要过于苛求完美,相信自己的潜力和能力。另外,不要过于关注同学的成绩和进展。因为每个人的学习速度和方式都不同,关注自己的进步更为重要。

积极地自我暗示:

“我已经把我能够准备的内容都准备了,我可以从容地面对考试了。”

“我觉得难,大家可能都觉得难,我要把会的题目做好。”

“上次没考好已经给了我机会查漏补缺,我掌握的知识又多了。”

“先不多想考试后的事情,把握好当前可以做好的事情。”

“我是我的主人,我不会让考试控制我!”

徐畅:

国家儿童医学中心、北京儿童医院精神心理科心理治疗师

北京师范大学心理学硕士

发表SCI论文3篇,参与国家自然科学基金课题研究;擅长运用沙盘治疗、绘画治疗、团体治疗等方式对儿童、青少年进行心理治疗。

给家长的“陪考”建议

1. 沟通和理解

家长和考生之间应该保持开放和坦诚的沟通,让孩子敢于分享自己的感受和疑虑。家长要注意倾听孩子的感受,给予他们充分的理解和支持,鼓励他们积极面对考试,而不是批评或施加额外压力。

2. 适度关注

家长不要过度关注考试成绩,而应多关注孩子的学习过程和努力程度,给予他们正确的引导和鼓励。尊重孩子的选择,不要将自己的期望和梦想强加给孩子。

3. 创造良好的学习环境

为孩子提供安静、舒适的学习环境,减少干扰和压力,有助于孩子提升学习效果。家长要提供学习资源,如辅导书籍、学习资料和访问心理医生的机会。

4. 鼓励健康生活方式

鼓励孩子保持健康的生活方式,睡眠充足、饮食均衡、适量锻炼。同时,要鼓励孩子学习放松技巧、参与活动和社交,帮助他们调节情绪,缓解考试压力。

5. 树立正面榜样

家长要树立积极的榜样,展示如何处理压力和挫折,以及如何建立积极的思维模式。

总之,希望考生们可以在备考过程中保持身心的健康、做好学习与生活两者间的平衡并相信自己的能力和潜力。此外,家长的支持和理解对考生的情感健康非常重要。愿备考家庭成员都能达成这样一个共识:高考只是人生经历中的一个章节,高考成绩并不能完全决定一个人的命运,身处备考期的你若能保持持续的努力和积极的心态,便能安稳度过这段值得铭记的奋斗征途。

