

六招调节高考前情绪

北京师范大学国家三级心理咨询师 黄月皎

案例



在考生的学习生活中,总有些抑郁情绪会混杂着焦虑,让人感到烦躁不安。高考前巨大的备考压力,更易诱发考生的抑郁情绪。在繁重的课业压力面前,该如何调节情绪呢?我在这里支六招。

分析

情绪调节策略是指为达到情绪调节目的,个体进行的有计划、有意图的努力和方法。由于情绪调节策略的定义不同,对情绪调节策略的分类标准也不统一。Newman(1994)对情绪调节策略的使用情况进行了调查,提出了六种情绪调节策略,包括寻求愉悦、积极主动的情绪管理、被动的情

绪管理、寻求社会支持、宣泄和满足、降低紧张、退缩及回避。Sarrani(1997)的研究中描述了四种类型的情绪调控策略:问题解决策略、寻求帮助策略、分心策略及内外化策略,并认为随着年龄的增长,青少年能逐渐学会使用积极的情绪调控策略。Thompson(2007)根据情绪的循环性质,将情

绪调节策略分为反应关注的情绪调节和先行关注的情绪调节。反应关注发生在情绪被激活之后,表现为个体对表情和生理反应的控制;先行关注的调节策略发生在情绪反应被激活之前,表现为个体对情绪事件进行新的认知和评估,从而以更加积极的方式理解负性情绪。

对策

第一,制定具体明确的目标。目标的制定要切实可行。考生要有一个明确的任务方向,如每周和同学聊天1小时、每天运动30分钟等,这类小目标能增加考生对时间和任务的把控。模糊的目标会导致考生陷入迷茫和失控状态。出现抑郁情绪时,考生容易变得消极和悲观,总有一些糟糕的想法涌上心头,导致自我怀疑。这时,考生要制定具体明确的小目标,如做一页练习、读一篇作文、背十个单词等能获得成就感的目标,而非“马上变快乐”“找到人生的意义”这样模糊的目标。

第二,利用身体动作集中注意力。当考生情绪低落时,很容易走神、分心、注意力不能集中,或感觉大脑很空,不知道自己要做什么。在这种情况下,考生要把注意力放在身体上,散步、运动或爬楼梯等能唤醒身体知觉的活动,哪怕只是走几步路打一杯水。只要将关注点转移到身体,当下的行为、动作都可以帮助自己集中注意力。

第三,用冥想法放松。考生可将冥想与生活中的某个环节结合起来,例如午睡之前、课间休息等。选择一种让自己感到放松的

姿势,双腿垂直坐下,从头部开始到肩背部、腿部、脚踝要一直放松,或躺在床上感受全身放松的感觉。调整好坐姿后,开始关注自己的呼吸,用3至5秒吸气,再用5秒呼气,用固定的节奏引导呼吸慢下来,使心率逐渐平稳。如果难以进入专注的状态,可使用一些舒缓的音乐或引导语,帮助自己放慢呼吸,跟随引导语进入冥想状态。也可以想象一个让自己感到舒适、安全、快乐的情境,它可以是小时候居住过的房子、景色优美的公园等,沉浸其中保持10分钟。每次冥想结束后,要记录冥想时的感受,坚持一段时间后便能看到自己的进步。

第四,利用绘画涂鸦释放情绪。当考生感觉内心压抑却又无从说起时,可准备一张白纸和一盒画笔,选择喜欢的颜色在纸上进行涂鸦。这张纸可接纳考生所有的喜怒哀乐。考生可选择绘画的形式,也可只是简单的画线条或涂色,将不好的感受宣泄在纸上,把负面情绪涂出来,然后用喜欢的方式处理这些情绪垃圾,可将它撕碎,踩一踩或扔到垃圾桶,直到感觉情绪有所缓解。

第五,保持一定的运动量。运动不仅有利于肢体关节灵活,还能缓解压力,使人心情舒畅。当考生在操场上挥汗如雨的时候,会发现自己可以控制时间、节奏、呼吸,并控制思想、意念,获得满足感和成就感,同时增强耐力和意志力。在运动场上能坚持的人,往往在生活其他方面也有耐力和毅力。相信考生在学习生活中遇到挫折时,也能坚持到底。

第六,接受自己的情绪。如果考生十分在意自己今天是否开心,一旦不开心就会对什么都提不起兴趣,被这种情绪左右的状态不利于备考。考生要学会转变思维方式,不要太过敏感,要接纳并允许自己不开心,尝试和情绪待一会,带着它完成作业。等事情都做完了,自己也不会焦虑和难过了。

当考生能察觉自己的情绪状况和反应强度,并能说出产生这种情绪的原因时,其实就已经在进行情绪调节了。这时,如果考生能对自身生理状态或由外界刺激引起的情绪进行恰当归因,并相信自己有能力调节,再使用一些简单的策略,就可帮助自己缓解低落情绪,有效改变情绪状态。



距离高考越来越近,北理工附中通州校区日前举行高三年级表彰会,校长陆旻为高三考生加油鼓劲。 石杨 摄

聊天倾诉缓解焦虑

北京市和平街第一中学教师 谢维

案例



高考越来越近,小王发现自己身上出现了许多原来没有的“症状”,如越来越烦躁,晚上难以入睡,脑海总是涌现出没考好的画面;白天学习时注意力无法集中,总是走神。虽然暂时还没影响成绩,但每天处在焦虑、烦躁的情绪状态下,他十分害怕会影响高考的正常发挥,不知从何下手解决。

分析

高考将至,考生或多或少面临考前焦虑、烦躁和入睡困难等问题。这些问题的出现一方面与家庭、社会灌输的“一考定终身”的舆论导向密不可分;另一方面与孩子的心理弹性不同有关。有的考生能处理好紧张、焦虑情绪;而大部分考生缺乏处理负面情绪的通道,导致直接影响备考节奏。

对高考认识过于片面

如上文所述,社会舆论对高考的态度潜移默化影响着考生的心理。父母也经常教育孩子“高考考好了,以后的人生就不用愁了”“高考是你最好的成功机

会”等,认为这样可以给孩子带来更大的前进动力。当考生持有这种片面的认识,内心自然会对失败恐惧。一旦出现这种心态,无论成绩如何都可能影响高考的发挥。

期望过高 思想包袱重

有的考生对成绩排名看得很重,习惯拿成绩横向比较而不是纵向比较,总关注排在自己前面的同学。当成绩没有超越他人,便会产生急躁情绪。这些考生在“好面子”的同时也没有摆正自己与他人的位置。忽视了对每个人是独立个体这一简单概念。当成绩不尽如人

意时会出现睡不好觉、看不进去书等情况。

缺乏调节情绪渠道

高三一年是中学生涯中学业压力最大的一年。除了平时在学校学习外,有的考生还报了校外补习班,占用了大量休息时间。考生每天面临各种压力,且青春期的孩子处在情绪变化较大的阶段,容易出现一系列的心理问题。这时,来自家庭的支持、同辈的鼓励和老师的陪伴缺一不可。有的考生在这三方面得不到帮助,自己又缺乏处理负性情绪的渠道,则会导致越临近高考,面对的情绪问题越多。

支招

调整认识 转换思维

如果考生事前有思想准备,那么压力来临时会得到缓冲。压力是生活中的一部分。考生可试着在安静的环境下听舒缓的音乐,让自己静下心来,想象已经到了高考那天。从早上起床吃早餐,到收拾考试用品走入考场,想象考场周边是什么样的环境、自己是什么样的情绪状态等。这样能提前感受高考的氛围。如果高考出现突发情况,如某一知识点答不出来,也可提前想好应对策略。这种练习可提高考生的心理素质,增强心理弹

性。但不要因为突发情况钻牛角尖,遇到处理不了的情况要向心理老师寻求帮助。

只有对自己的知识和能力、优点和弱点有全面了解和评估,才能做到心态平和。这要求考生在与别人比较时持有正确的态度和方法,不要将自己的成绩过多和别人比较,要学会跟自己比较。同时,不要让自己持有过高的期望,要学会悦纳自我,即使考得不好也没必要全盘否定自己的努力和付出。对自己适当宽容,不代表姑息自己的错误,反而是理智的表现,也是客观分析、判断的结果。

学会向他人求助

当遇事想不通时,考生要学会向他人寻求帮助。在高考复习这个关键时期,同学、老师和父母的帮助有时起着十分关键的作用。考生要充分利用好这些资源,助力高考。如急躁、焦虑时可向父母、心理老师倾诉,向他人诉说焦虑,对缓解内心焦虑有很好的作用;多给自己一些和朋友、同学交流的机会,学习之余聊聊天,活跃一下气氛。遇到困难,老师给予的不仅是学习上的帮助,更是心态上的帮助。