

# 正视压力 从容前行

北京第二外国语学院附属中学心理教师 郭丽娜



## 案例

小余最近茶饭不思,眼看高考越来越近,他的状态却越来越差。父母对他的成绩极度不满意,每天的唠叨让他感觉窒息;同学像是打了鸡血一样充满斗志,每天马不停蹄、分秒必争。看着楼道里励志的标语,他却没有了之前的学习热情。煎熬的高考备考期,漫长又短暂,小余不知道怎样复习更有效果,不知道怎样的饮食才营养均衡,不知道怎样的作息能摆脱失眠的困扰……时间流逝,内容却越学越乱。他真希望一睁眼睛,考试就已经结束,可以痛痛快快地享受没有压力的假期。



北京理工大学附属中学通州校区教师对考生进行个性化辅导。  
石杨 摄

## 分析

耶克斯多德森定律说明,适度压力是可行并且必要的,能激发考生的潜能,发挥出更好的水平。然而,对于心智

尚未完全成熟的高三生而言,升学压力、家长期望、自我期望等在高考前纷纷压来。考生要学会正确对待压力,有明

晰的备考目标,有积极乐观的心态,并培养面对困难自强不息的意志力,才能从容背负压力负重前行。

## 策略

### 有明确目标

明确的目标具有激励作用。对于高三生而言,清晰且明确的目标能找出有水平和目标之间的差距,更加明确奋斗方向,提高复习备考的积极性,最大限度地激发学习热情和潜在的巨大能力,并用实际行动认真落实阶段性计划。在制定目标时,考生要对自己有准确的定位,既要符合自身能力水平,又要稍有难度,确保能充分发挥自己的潜力。当然,目标不仅需要长期目标的指引、激励和挑战,还要有短期目标的行动力,细化到每天计划,以便及时强化,落实在行动中。

### 有积极心态

高考生面临更加紧张的学习与生活:班级氛围严肃、自主活动减少、父母句句不离成绩、老师天天督促磨练往年高考题……高考对于高三生来说,不仅挑战生理极限,更挑战心理极限。只有在不断磨炼中形成积极面对困难和挑战的心态,才能蜕变和成长。

### 忌盲目攀比

进入复习阶段,考生切忌盲目与别人攀比名次和分数,尤其是不考虑自身能力和原有水平,只看成绩的起伏,这样会逐步失去努力的信心和动力,甚至在比较中产生自

卑心理。考生要与自己进行纵向比较,对比复习前后的差异,认识到自己点滴的进步与努力,通过不断自我强化,激励自己不断前行。当然,适当的横向比较也是有必要的,要认识到自己与他人的差距。说到底,高考仍是一项人与人的较量,只有知己知彼,才能更加从容地面对结果。

### 要正视考试

经历了不计其数的考试后,考生要学会正确看待考试,把之前和最后阶段做的考卷当作高考前查漏补缺的机会,当作高考前的模拟练兵,当作高考一样对待。要通过总结一段时间的复习,明确自己在哪些方面需要调整和改进。考生不要因为几次考试失利就怀疑自己的能力,更不能因为考试受挫一蹶不振。

高考像人生中的一场马拉松,偶尔的中途失误并不能决定终点的输赢。考生要坚定信念,认真总结考试带来的“信号”,在平常考试中提升,才能在高考中游刃有余。

### 要学会放松

高考前,考生会经历来自多方面的压力。如果不能找到适合自己的调整办法,可能会感到身心疲惫。放松的方法多种多样,因人而异。考生要在摸索中选择适合自己的放松方

法,可通过适当运动、充足睡眠、品尝美食减轻生活压力,保持对生活的新鲜感和乐趣,积极地调节情绪,保持积极健康的生活态度;或运用积极自我暗示的方法对自己说一些激励的话,如“我没问题”“我能行”“相信我的实力和努力”等,积攒正能量;还可运用专业的心理放松技巧应付考试焦虑,如“鸣天鼓”“肌肉放松法”“呼吸训练法”等。无论怎样的方法,只要能缓解紧张、焦虑的状态就可尝试。

### 锤炼意志力

高考前几天,考生要在备考中学会承担责任。面对挑战,要有毫不畏惧的勇气;面对困难,要勇往直前;面对挫折,不低头。敢于拼搏,不断超越自我,才能实现自己的梦想。

### 寻找正能量

奋斗的青春最美。考生要用积极视野寻找和发现备考中的正能量,让自己在前行中更有动力:是来自老师孜孜不倦的教诲、叮嘱,起早贪黑的批改作业和耐心解答;是来自家人无微不至的陪伴、关心、营养早餐和加餐水果;是来自同伴失利后的陪伴、拥抱及不离不弃。只要用欣赏、感恩的眼光发现生活中的小幸福,即使紧张,就能永葆勇气,奋力前行。

## 高考前4天怎么过

北京联合大学国家三级心理咨询师 耿胜男

高考马上来临,不同考生有不同想法和做法。有的考生越临近考试越紧张、焦虑,主要表现为考前忧心忡忡、不安、精神不振、紧张、失眠、难于集中精力学习,且这些状况有时是不能自控的。心里总觉得科目繁多,内容庞杂,从而出现心情急躁、心乱如麻等情绪,整日想着考试,无从摆脱;有的考生则认为万事大吉,完全不沾书本,这也是错误的。

那么考前该做些什么?如何进行心理调节呢?下面这些方法供考生参考。

### 知识的学习

重要内容虽然已经掌握了,但考生还要适当浏览一下基础知识,如历史、地理、政治等基本知识、语文的文学常

识、英语的单词、数学的公式等。把已经考过的试题再看一看,把常出错的地方再强化一下,适当做点“热身题”。所以,

在考前4天要适当翻阅书本,这样不仅使重点内容始终在大脑中处于待提取的激活状态,还可使心里踏实。

### 需要做的准备

高考前4天仍要做许多准备,不要认为“万事俱备,只欠东风”,也不要“破罐子破摔”,听天由命。考生注意以下问题:

第一,注意饮食。考前要遵循平时的饮食习惯,可多加几个菜,适当增加肉蛋类食品,但不要为了补充能量而暴饮暴食,以免消化不良,影响考试。

第二,适当运动。考生不要参加剧烈运动,以免体能消耗过大或发生其他意外,从而影响考试。也不要

长时间地玩棋牌、上网打游戏,以免过度兴奋。适当放松和休息是考前最后一天的主旋律。

第三,熟悉考场。考生要仔细查看通往考场所在地的交通线路,选择路程最短、干扰最少、平时最熟悉的路线,还要考虑如果发生交通堵塞后的应对措施,做到心中有数。

第四,要认真检查考试所使用的准考证、文具等,以保证不出现慌忙现象。考生在考试当天最好穿舒适的衣服,在生理和心理上给自己

良好的感觉。

第五,如果考生不看书心里不踏实,还要临阵磨枪,那就不妨把所考科目的课本翻阅一遍,但不可太动脑筋。如果不愿再看书,可听轻松欢快的音乐放松。

第六,严格按照平时的作息时间睡觉,不要太晚,也不宜太早,以免太早或太晚不能及时入睡。睡前可用温水洗脚,帮助入睡,或数数、深呼吸等。不要服用安眠药。安眠药会抑制人的大脑,导致考试不够兴奋。

### 心理准备

第一,正确定位。考生要正确认识自己的实力和差距,并确定力所能及的目标。不要对自己太苛刻;积极实行计划,把注意力放在“我能做到的事”上,而不是为不可知的结果担忧;少想理想的志愿,学会正面思考,让微笑常挂脸上。乐观会增强考生的判断力,这是人们常说的“好运”的根源。

第二,保持平常心。考试焦虑是一种临考前常见的内心感到紧张的情绪反应。心理学中有个定律描述了焦虑程度和解决问题的效率之间的关系,即二者之间呈“倒U型曲线”关系:焦虑程度过高和焦虑程度过低时的效率都

很低,而中等焦虑时的效率最高。所以,适度的考试焦虑有利于提高学习效率和学习成绩。考生可通过自我暗示、呼吸训练、放松训练等帮助自己。

第三,注意力转移。考生不要什么事情都和高考挂边,给自己增加没有必要的压力;不要再想“一模”“二模”考得怎么样,那些已经是过去的事。在这4天,要积极调整心理状态,不要把弦绷得太紧,要适当放松自己,如散步、和家人聊天、听音乐等

调整心态,或开玩笑、听听歌曲、聊聊足球等分散注意力,缓解考前紧张状态。

第四,相信自己,稳中求

胜。走进考场时,考生不要理会外界的嘈杂,不要在乎别人的表情或情绪,这都会影响自己,最好能把自己“冰”下来。如果一坐到考场上就觉得特别慌,出现出汗等状况,这时先不要着急答题,把笔停下来,闭上双眼,身体放松,多做几次深呼吸,待情绪稳定后再答题。做题时要本着先易后难按部就班、循序渐进最后攻坚的态度,不慌不忙,稳中求胜。

考试紧张是正常的表现。考试前一天,考生要吃好、睡好。当你最终坐进考场时,会很沉着和冷静。最后,祝愿所有考生都能取得理想成绩!