

## 居家云备考

## 高考生如何避免“心理红码”

本报记者 邱乾谋

距离2022年高考还有不到20天。受新冠肺炎疫情影响,目前北京高考生大都居家备考。一些考生在家不够自律,出现焦虑等心理问题。

高考生如何科学居家备考?如何做好心理调适?本报记者日前采访了北京师范大学临床与咨询心理学博士、首都师范大学心理学院硕士研究生导师邓衍鹤,为考生居家备考提出合理建议。

## 制订合理学习计划 缓解心浮气躁

“这次我绝对不能失败,一定要考上”“要是考不好,我的未来就完了”“万一考不好,怎么跟父母交代啊”……近期,离开校园居家学习,一些高三生出现了焦虑、紧张不安的情绪,导致注意力难以集中,学习效果不佳。

他们焦躁的原因主要包括绝对化的自我预期、过于在意父母或他人的评价,或沉浸在过去的不理想记忆中等。

邓衍鹤建议,高考生要分析导致自己心浮气躁的原因,针对这些原因,选择适合自己的方法予以调整。

**考生要调整对考试**的看法。打破“一考定终生”的观念,以平常心待之。有些人并非通过高考才能实现自我价值。

**考生要学会自我放松**。可以用腹式呼吸和冥想的

方法。每天给自己预留半小时做喜欢的事情,比如听音乐、做运动、唱歌等。与朋友保持联系,适当倾诉,允许自己有负面情绪,不要试图压抑,及时调整即可。

**考生要制订合理学习计划**。确定目标能够帮助考生增强自主学习动力,做好学习规划与管理。在居家学习的这段时间,考生可以根据自身实际情况,思考并合理制定考前阶段的学习目标和计划,并将目标分解为长期目标与短期目标。制订好合理的学习计划后,考生对待学习会有方向感和控制感,心自然会安定下来。

**考生要保持健康规律作息**。科学制定时间计划表,保持有条不紊的生活秩序,保持良好的生活学习规律,早睡早起,不熬夜。把握好生活、学习、休息的节

奏,像平时在学校一样,在相应的时间做相应的事情,合理安排居家生活。

**考生要营造良好学习氛围,建构清晰边界**。居家居上网课,外界干扰因素较多,容易模糊学习和生活的边界,导致浮躁和焦虑。因此,考生可以与父母共同建立3个边界:一是物理边界,在家选择一个合适地点,布置“专属学习场所”,减轻学习与生活之间的“空间重叠”,书桌上的东西越少越好,整洁不凌乱,以免分散注意力;二是时间边界,区分好学习时间和生活休闲时间,与父母制定好规则,请家长不要在学习时间打扰自己,拒绝在学习时间吃水果、零食;三是心理边界,设置“专属学习象征”来创建心理边界,比如换上校服为自己创造学习氛围,或者摆好常用的学习用具作为学习开始的信号。



邓衍鹤在给学生们上心理课。

本人供图

## “活在当下”“正确认知”打破学习迷茫

居家备考冲刺阶段,有的考生感觉不会的知识很多,有些迷茫。对此,邓衍鹤也给出建议。

**一是要做到“活在当下”**。活在当下就是不念过往、不畏将来。考生即便觉得有很多不会的知识也没关系,重要的是把握当下,制订好学习计划并立即执行。居家期间,考生要善于

利用网络,及时向老师和同学请教,查缺补漏。同时,调整好心态,转变观念。把“不会的东西还有很多”转变成“可以提升的空间还很大”,一点点学,每天都有新收获。利用现有时间,每攻克一个知识点都是一种进步。每天反思和复盘学习计划,记录新学会的知识和需要学会的知识。

## 适当运动、心理练习 提升睡眠质量

越是临近高考,一些考生就越焦虑,晚上失眠睡不着。

邓衍鹤认为,运动是解决晚上失眠的“良方”。白天适当运动,接受充足光照,均衡饮食,能有效提升睡眠质量。高考生运动要以有氧运动为主,居家时可以跟着网络运动博主如刘畊宏做健身操,有条件的可以到户外跑步。考生每天

运动半小时左右,让身体出汗,有些疲劳感,能够促进夜间睡眠。同时,接受光照能够抑制白天褪黑素的分泌,有助于提高夜间的睡眠质量。晚上睡前1小时不接触电子产品,防止屏幕发出的蓝光干扰睡眠。在饮食上,高考生可适当食用乳制品、蔬菜、谷物和水果,睡前不要过饱或过饿。

睡前做积极的心理练

**二是要塑造正确认知**。备考阶段,有些考生觉得别人学得很扎实,而自己很迷茫。其实,在这个关键阶段,其他同学也未必那么轻松就能取得好成绩。很多时候,考生更需要将关注点放在自己身上,与其和他人横向对比,不如与自己纵向比较,“今天的自己是否比昨天更有进步呢?”

习,也能有效提升睡眠质量。比如,可记录当天生活中遇到的三件好事及其发生原因,或回想最近感激的人、事或物,列举两至三项,对每一个值得感恩的人、事或物用几个短语或句子加以描述。回想别人对自己的关爱,体察当时情境下的情绪体验。通过这些练习,让自己沉浸在富足感之中,缓解焦虑和压力,提升睡眠质量。

## 共同约定上网时间 预防网络沉迷

居家上网课期间,电子产品是高考生学习、社交和放松的重要工具。而看短视频、玩电子游戏等虽然可以让考生休闲放松,但一些自制力不强的考生易陷入成瘾的怪圈。沉迷网络不仅会影响学习,也不利于个人身心健康。

面对高考生沉迷网络,学习效率低下等“通病”问题,邓衍鹤建议,家长要与孩子一起共同克

服。家长要试图理解手机对于孩子的意义,思考怎样帮助孩子在现实生活中获得类似的满足感。

对于家长而言,一是要与孩子共同约定上网时间,制定规则与“惩罚”措施,协商每天使用电子产品的总时长。家长要平等地与孩子约定好规则,在使用次数、使用时长上让孩子有一定的自主决策权。对孩子上网时间的改变需逐步进行,从缩短5分

钟做起,只要孩子做到,就及时给予肯定。在形成了契约之后,坚决落实。

二是要帮助考生划分学习与游戏的边界,可以试着先把学习内容下载到电脑,或把学习软件安装到只有学习内容的设备上,从外部环境上控制考生被分心的可能性。

此外,家长还可以在课余时间引导孩子去做一些能够放松身心、陶冶情操,积极又有意义的事情。

## 管理自身情绪 缓解孩子焦虑

“离高考没几天了,你还睡懒觉,完全没按照学校作息时间进行”“作业一直拖着不做,把时间用来玩手机,甚至是网课直播的时候偷偷玩游戏”“你嘴上说得好,可行动跟不上”……由于疫情原因居家学习,家长和孩子容易因“学习”起冲

突。一些家长觉得,孩子居家期间,学习劲头不足,行为散漫。而一些孩子觉得,上网课容易走神,在家学习效率不高,还老被父母唠叨和监控,容易烦躁。

邓衍鹤认为面对这种情况,家长管理好自身情绪尤为重要。保持一颗平常

心,不要再给孩子增添无谓的焦虑和压力。家长看到孩子不认真学习后表达出的情绪,往往出于对孩子的担心和爱,但这种爱却因为家长的情绪失控而不能正确表达出来,反而激化亲子矛盾。只有家长方寸不乱,孩子才能从容应考。