

中考前后 你我同行

【状态调适篇】

心有山海 前行必有曙光

很多考生在考试来临前,都会有考试焦虑的体验。这并不可怕,要想成功应对,那就先让我们来破解一下考试焦虑的秘密吧!



北京市三帆中学
心理教师 张静

如何理解考试焦虑

考试焦虑是指学生在面对考试情境时产生的一种以担心、紧张或忧虑为基本特征的复杂的情绪反应状态。如果考生对考试的结果过分担心或期望过高,就容易造成过度焦虑,容易使考生的情感体验、行为表现和生理过程发生变化,尤其会使大脑的智力活动因为突然受阻而发生紊乱和阻抗。

过度的考试焦虑可能会有以下四个方面的表现:

(1)身体表现:心跳加快、呼吸急促、头痛、胸闷、恶心、出冷汗、手脚冰冷、腹痛、腹泻等。

(2)情绪表现:考试前会感觉内心不安、提心吊胆、烦躁、恐惧、害怕、忧虑等。有时候会心烦意乱,容易发脾气。

(3)行为表现:坐立不安,心神不定,搓手顿足,小动作增多,比如搓手、转笔、注意力无法集中,思维

混乱,甚至头脑一片空白。

(4)认知表现:脑中会出现一些不合理的、消极的想法,这些想法往往是歪曲的信念、夸大的和灾难化想法。比如“惨了,完蛋了”“我不行”“我不如别人”等。

其实,考生在面临考试带来的压力时,出现适度的焦虑是正常现象。心理学中有个著名的耶克斯多德森定律,提到了焦虑程度和成就水平之间是呈倒U型关系的,即适度的焦虑可以帮助人们调动心理、生理的资源,以更充分应对面前的问题,焦虑过低和过高都无法达到最佳状态。

考生是否曾有这样的体验,相比于完全放松不去准备考试,或者过于焦虑影响了学习的状态,考前适度的焦虑会让你更好地投入备考,更好地维持兴奋状态,在考试中更好地发挥出自己的水平。

如何应对考试焦虑

我们看到,考试焦虑会带来一些不愉快的反应,那么都有哪些方法,可以帮助我们应对它呢?我们可以从感受、想法、身体、行为四个方面入手,来积极应对考试焦虑。

第一,接纳焦虑的存在。

心理学有个著名的“白熊”实验,当有人告诉我们“千万不要去想白熊”时,我们可能会发现,“白熊”的形象在脑海中越发清晰。我们越是不要一个东西,越容易把注意力放在它上面,而这就是我们大脑运作的特点。焦虑也是一样,当我们告诉自己一定不能焦虑时,焦虑其实已经来了。所以,我们要接纳焦虑的存在,告诉自己在压力情境下,考试焦虑的出现很正常;然后尝试接纳自己的不完美,理解复习状态偶尔有波动是很正常的。相信带着适度焦虑的情绪,考生仍然可以发挥出自己的水平。

第二,重构积极的想法。

不少考生在考场上,常常会产生一些消极想法,比如“焦虑是不好的,会影响我的发挥”“我必须以最好状态进入考场”“如果再有不会做的题就完蛋了”“如果这场考不好,中考彻底就完了”等。

当你觉得自己被大量消极想法淹没的时候,可以尝试把这些想法写下来,看看里面有没有不合理的

想法,比如那些以偏概全、非黑即白的想法,尝试修正并重构这些想法,让自己变得更加积极。比如,你可以对自己说“有不会做的题太正常了”“即便我现在感到有点焦虑,但我仍能稳定发挥出自己的水平”“这道题不会做不影响考试,更不决定我的命运”等。

第三,学会身体放松。

呼吸放松:在考场上,当你感到握笔时手在抖,或者听到别人翻卷子的声音感到被打扰的时候,可以尝试做腹式呼吸。你可以把注意力放在呼吸上:缓缓吸气,心中默默数6个数,把气吸到丹田的位置;屏住呼吸1秒钟,然后再缓缓地呼气,心中仍然默默数6个数。做2至3分钟的深呼吸,可以快速让自己安静和专注下来。

想象放松:当你感到焦虑的时候,可以想象一些让你感到安宁、平静、祥和的场景,可以是一片美丽的海滩,也可以是夜晚的星空……你可以沉浸在其中一段时间,让焦虑不再困扰你。

正念练习:每天坚持正念练习5至10分钟,你会发现这能够有效缓解内心的焦虑,远离纷繁芜杂的念头,让自己的内心平静下来。你可以试着找一个舒服的姿势坐好,闭上眼睛,把所有的注意力都集中在

自己的呼吸上,留意气息从你的鼻腔缓缓流入身体的感觉。不论此时此刻,你的脑海中飘过怎样的想法或者念头,不论你的内心有怎样的情绪,都请你对自己说:“没关系,我允许这些念头和情绪的存在”,然后继续把注意力放在呼吸上。

第四,学会积极行动。

和父母好友倾诉:你可以跟父母或者好友倾诉自己的焦虑和担心,他们会给你一定的支持。

写写心情日记:尝试把你的所思所想记录下来,在书写的过程中,思绪可以得到梳理,情绪也可以得到宣泄。这也是你人生中的宝贵体验。

科学制订计划:尝试在考前一周制订清晰的考试复习计划,通过高效地执行计划,帮助自己应对考试焦虑。

做点喜欢的事:感到焦虑的时候,不妨做一点喜欢的事情。比如听听音乐、读读书、吃点美食、做做运动等。

考生可以尝试以上方法来帮助自己更好地应对考试焦虑。之后,如果你还是感到焦虑,建议你去寻求学校心理老师的帮助。及时求助也是勇敢者的表现。考试只是我们漫长人生的一个小节点,大千世界还有很多美好的体验在等待我们去尝试。让我们接纳焦虑,轻松应考!

中医舒缓小锦囊

顺情达意法

顺情达意之法取自《内经》,有“以从其意”之说,即指顺从及接纳人的意念、情绪,满足身心需求,以释放压力。

考前有压力十分正常,一定程度的压力有助于产生前进的动力。从气机而言,内经云“喜则气缓”,以“喜”勾散聚结之肝气,是为可取。因此,营造轻松、和谐的环境对调节压力、轻松备考十分重要。

中医音乐疗法

音乐疗法最早见于《黄帝内经》,古人把五音与人的五脏运用五行学说有机联系在一起,通过不同的曲调来舒缓心情。传统音乐中不同的曲调对舒缓心情缓解压力,有着不同的功效。

如今心理学也有通过听音乐舒缓心情的理论。考生在复习之余也可以通过一些比较舒缓的音乐来放松心情、缓解压力。

中医推拿按摩法

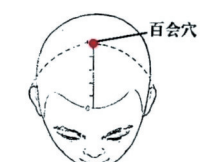
中医按摩推拿可以对神经系统起到抑制或兴奋作用。叩打、重推摩,频率快、力量重、时间短者可以起到兴奋作用。而轻推摩、轻揉,时间长者可以起到放松催眠作用。

以下几个按摩手法,能帮大家缓解疲劳,更好地进行备考。

开天门:用双手拇指从眉心向额顶上回来回推动,以热为度,来回推24下,具有发汗解表、开窍醒神等功效。



叩百会:并拢五指,五指指尖有节奏地叩击百会穴,力度轻重交替,24次左右。故能通达阴阳脉络,连贯周身经气,对于调节机体的阴阳平衡起着重要的作用。



按太冲:太冲位于足背侧,第一、二跖骨接合部之前凹陷处。太冲是肝经的原穴。中医认为,肝为“将军之官”,主怒。人生气之时,肝也会受到影响,通过刺激太冲穴,可以达到疏肝解郁、泻火的功效。



(北京中医药大学供稿)



为你整理行囊 送你万里鹏程

衣:关注天气预报 及时增减衣物

在考前,考生要关注天气变化,注意查看天气预报,并根据天气情况及时增减衣物,以确保身体健康,考试顺利。

根据中央气象台6月16日的数据,初三学考期间北京城区的天气为多云。若短时预报有降水可能,考生要带好雨具备用。考生还可以带一件轻薄的长袖,以免在乘坐交通工具或考试时被空调冷风吹感冒。

考试前一天,考生可以提前准备好学考期间要穿的衣服,并单独放置,避免在考试当天因挑选衣服耽误时间。考试期间考生要尽量穿着整洁得体、舒适透气的衣服,避免穿着有金属配件的衣服、鞋帽。

佩戴手表方面,考生可以佩戴机械手表,但不能携带具有记忆和存储功能的电子手表(含数字显示的手表)。

(本报记者 孙梦莹 整理)

住:调整睡眠 让大脑充分休息

睡眠是恢复身体健康、提高认知能力的必要条件,考前保证充足的睡眠时间和良好的睡眠质量,才能有助于记忆的巩固和大脑的休息。

初三学生平时学业压力大,相当多的考生形成了熬夜学习的习惯,长时间睡眠质量不佳,会严重影响反应敏感度、记忆力、思维能力。考前处于疲惫状态会影响考试发挥。因此,考生考前一周要重视调整睡眠,比平时提前1至1.5小时入睡,最好能在晚上11点前睡着,这样才能养精蓄锐。

适当的体育运动和休闲也有助于入睡,比如散步、慢跑等,但考生不要做体力消耗大、易产生疲劳感的剧烈运动,比如足球、篮球、羽毛球等。考生还可适当尝试娱乐活动,听喜欢的音乐,看放松的电视节目。

考生睡前可以用热水泡脚,还可以做头部和脚部按摩。如果入睡困难,考生尽可

能不要使用药物,可以进行食疗,比如睡前喝一杯牛奶。考生要注意睡前不要大量饮水,以免增加夜间起床次数,影响睡眠质量。

考试当天的作息上,考生要有充裕的时间吃早餐,最好在考前一个半小时之前用餐完毕,否则过多的血液还在帮助消化,大脑就会相对缺血,可能影响考场发挥。上午考完后,考生可休息一会儿后再吃午饭。午饭后考生不要马上入睡,可以散步、听音乐,建议午睡30分钟左右,如果睡不着,也要静心休息一会儿。

大部分考生的居住地离考场不远,因此学考期间不一定非要住酒店,在家里住最为舒适;如果家离考场太远的話,那么可以在考场附近的酒店租一间房用来休息,这种情况务必要保证酒店房间舒适、安静,距离考点较近,往返便捷。

(北京市第一七一中学初三年级组长 王峰)

行:仔细查看 易混淆考点别走错

今年初中学考考点比较多,其中不乏有考点校名相似或为同一学校的不同校区。在此特别提醒考生和家长,一定要在考前仔细看清考点名称并提前熟悉考点具体位置。

考点名称相似

在众多考点中,有一些学校的名称只差一两个字却相隔距离较远,考生在拿到准考证时要仔细看清。比如,北京市十一学校和北京市第十一中学,北京市十一学校在海淀区而北京市第十一中学在东城区,此外还有北京市十一学校一分校考点。

下面将三天食谱进行举例,家长可作为参考,但不可教条照搬,要依据考生的喜好进行调整。

早餐	午餐	午加餐	晚餐	晚加餐
紫米馒头、 几片酱肘子、 热拌三丝、 鸡蛋、牛奶/酸奶	二米饭、 板栗炖鸡翅、 清炒/蚝油生菜、 菜心南豆腐汤	少量奶酪	西红柿牛肉面、 热拌菠菜、 酱油烧冬瓜	水果
鲜玉米、 西红柿鸡蛋汤面、 几片酱牛肉	猪肉包子、 大拌菜、 小白菜鸡蛋汤	牛奶	紫米饭、煎龙利鱼、 番茄菜花、菠菜豆腐汤	水果
全麦面包、 燕麦粥、 鸡蛋沙拉、 小白菜蛋花汤	拉面(虾肉)、 热拌菠菜魔芋丝、 热拌芦笋	牛奶	二米饭、 白萝卜胡萝卜炖牛肉、 凉拌黄瓜海蜇丝、 平菇炒秋葵	水果

同一学校不同校区

有很多名校都有不同的分校地址,如北京市第一〇一中学、北京市第一〇一中学温泉校区、北京一零一中矿大分校、北京一零一中大兴分校等;首都师范大学附属中学、首都师范大学附属中学第一分校、首都师范大学附属中学北校区、首都师范大学附属中学朝阳学校、首都师范大学附属中学永定分校等。还有北京市文汇中学、北京市文汇中学南校区,依据名称可知,虽然学校名称同属一校,但具体的分校位置却在不同的区。

特别提醒

考试前一两天,考生和家长应提前熟悉考点位置、周边环境 and 赴考路线,计算到达考点和考场所需的时间,考试当天早出发,时间要留有余地。如到达考点却发现走错了,考生不要惊慌失措,应立即寻求学校送考老师和交通警察的帮助。为了避免此类事情的发生,家长和考生在考前一定要做足功课,为考试当天顺利应考做好充分准备。

(本报记者 胡梦蝶 整理)