

## ■ 护考锦囊

## 与压力和谐相处

北京市第七中学心理教师 曾于秦

面对正在进行的期末考试,高三生小鑫感觉“压力山大”。担心自己的期末考试成绩不理想,害怕自己会因备考不够充分,无法被心仪的大学录取……各种和备考相关的压力让他吃不下、睡不着,学习效率越来越低。眼看情况不妙的他告诫自己要放松,压力只会让自己胡思乱想,耽误学习,可越是想摆脱这种糟糕的状况,压力反而越大,压力越大就越学不进去,结果压力更大。他觉得自己被压得快喘不过气来了。

## 分析

备考压力是每一位高三学子都会体验到的。压力是在客观要求与主体应对能力不平衡时,产生的一种紧张状态。我们对某件事越重视,认为自己的能力与完成这件事所需的能力差距越大,自身的压力感就越大。高考对同

学们而言意义重大,目前仅完成了一轮复习的考生,势必会感觉自己的知识储备和应试能力与高考的考核标准存在一定差距,于是便有了压力。

当压力过大,甚至脱离现实时,压力会成为一种阻碍,对大家

的学习生活造成负面影响。就像小鑫一样,一些考生严重低估自己的水平(知识储备少),又对高考产生了糟糕至极的预期(考不上心仪的大学),过大的压力还影响了他的社会功能(正常的学习和生活)。

## 支招

## 允许压力的存在

其实,有适度的压力是正常的,甚至是有价值的。有压力这件事本身并不是个问题,因“压力”产生的压力才容易导致问题。考生因备考引发压力是非常正常的,只要对高考的结果没有百分之百的把握,大家就会意识到自身的不足,并由此产生压力。但当你压力产生不合理信念,例如“压力是不好的”“任何压力都会干扰我学习”等时,压力本身就会引发压力。此时,你关注的不再是备考,而变成了如何摆脱压力。但压力是客观存在的,同学们就会因为无法摆脱压力而产生无助、自责、绝望等情绪。因此,建议同学们调整自己对压力的认知,要允许压力的存在,将压力看作备考的“伙伴”,它只是默默的陪伴和鞭策。当你不再将心理资源用于关注和对抗压力,自然就有更多的

力量去完成更重要的事情。

## 将压力转化为动力

适当的压力能够激发我们对一件事的重视程度,它会提醒我们现在的能力距离理想状态还有差距,由此会激发我们的成长动力,向着理想状态或者完成任务所需的水平靠近。因此,当感觉到压力时,同学们不妨将它作为一种信号,提醒自己行动起来,积极提升自己的学业水平,缩小与理想的距离。

## 评估自己的压力程度

应对压力,我们就需要比较精准地评估自己的压力程度。同学们要有意识地做好日常评估,发现问题及时干预。每个人对压力的承受力有差异,我们可以用压力的主观影响来评估:压力与情境是否匹配;压力是否干扰了正常的学习生活;压力是否引发严重痛苦;压

力是否持续并加重。如经评估后压力超出了自己的承受范围,同学们就需要采取行动去缓解压力。提醒大家注意的是,我们减少的是那些无益的、不能保护我们的、对我们构成了阻碍的压力,而不是去消除所有的压力。

## 维持良好生活习惯

长期且严重的压力本身会消耗我们的精力,应对压力也需要能量,同学们需要维持良好生活习惯,以充足的身心能量来应对压力。适当运动有助于缓解压力感受,运动可以提升5-羟色胺、去甲肾上腺素、内啡肽等应对压力或者放松身心的激素分泌,且运动本身就是重要的压力宣泄途径。学习之余每天坚持锻炼,有助于大家缓解压力。另外,充足的睡眠能让身心放松,并对因压力受损的身心功能进行修复,有助于降低压力感受。

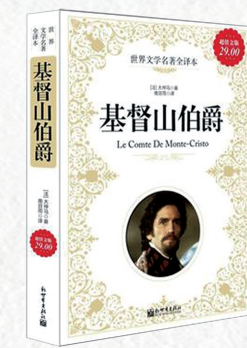
## ■ 开卷有益

世界文学史上的优秀作品,是人类共同的精神财富,是各国人民智慧的结晶,是形象的生活教科书,批判地吸收外国文学的养分,正是民族文学不断发展、进步的一个重要条件。北京市陈经纶中学的韩国凤老师为大家推荐两本外国名著。

## 《基督山伯爵》

## 作品简介:

《基督山伯爵》是法国19世纪积极浪漫主义作家,通俗小说家,亚历山大·仲马创作的长篇小说。1843年回到巴黎的大仲马在出版商的劝说下,决定写一部以巴黎为背景的当代题材小说,主人公就叫基督山伯爵。故事发生在马赛、罗马和



巴黎这三个城市,讲述了19世纪法国皇帝拿破仑“百日王朝”时期,法老号大副爱德蒙·唐泰斯受船长委托,为拿破仑党人送了一封信,遭到两个卑鄙小人和法官的陷害,被打入黑牢。其间狱友法利亚神甫向他传授各种知识,并在临终前将埋于基督山岛上的一批宝藏的秘密告诉了他。被陷害入狱十四年后,唐泰斯越狱并找到了宝藏,成为巨富,从此化名基督山伯爵。经过精心策划,他报答了恩人,惩罚了仇人。

**推荐理由:**该小说以基督山伯爵扬善惩恶、报恩复仇为故事发展的中心线索,主要情节跌宕起伏,迂回曲折,从中又演化出若干次要情节,小插曲紧凑精彩,却不喧宾夺主,情节离奇却不违反生活真实。书中哥特式的情节、充满哲理的人性慨叹、生动的人物形象、引人入胜的结局,吸引了无数读者。

## 《哈姆雷特》

## 作品简介:

《哈姆雷特》(Hamlet)是由英国剧作家威廉·莎士比亚创作于1599年至1602年间的一部悲剧作品。戏剧讲述了叔叔克劳狄斯谋杀了哈姆雷特的父亲,篡取王位,并娶了国王的遗孀乔特鲁德,哈姆雷特王子因此向叔叔复仇的故事。作为一个



深受民众爱戴的王子,哈姆雷特身上具备整顿局势、治理国家、报仇雪恨的能力。在面对以阴险奸诈的新王为代表的强大封建势力时,他始终把和人民紧密相连的事业看作个人的仇恨而孤军奋战,因此,他的悲剧既是真善美与邪恶力量相冲突的悲剧,也是一个人文主义者时代的悲剧。

**推荐理由:**《哈姆雷特》是悲剧的集大成者。本书之所以成为莎士比亚四大悲剧之首,不仅在于作品最后的悲惨结局,同时还在于作品带给人们沉重的反思,对哈姆雷特命运的反思,对文艺复兴时期社会背景的反思。而主人公哈姆雷特最后的结局,则是整个时代发展的必然趋势,其个人牺牲也是作品发展的最终结局。在某种程度上,悲剧不是不幸,而是某种意义上的美。

## ■ 心理小百科

## 三招帮你宣泄压力

**1. 倾诉。**同学们可以找信任的亲友诉说压力,用语言描述压力本身就能够释放压力,倾诉过程中对方的接纳、理解和安慰也能为我们提供人际支持。因有相似的经历,在和同学相互分享时,你更容易被理解和共情,大家坐在一块诉说各自的压力,也能够帮你打破一些对压力的错误认知,即认为“同学们看上去都很轻松,只有我被压力困扰”,并缓解“只有我是这样”所带来的焦虑。

**2. 书写压力。**同学们可以尝试通过写情绪日记等方法将压力写下来,包括具体的感受、引发压力的原因等。书写压力还有两个妙用。第一,同学们可以在日记中尝试和压力“辩论”,进而减小压力。例如,引发压力的原因是“我还有很多知识没复习”,同学们可以在日记中写出反驳的证据,例如每个学科的复习进度,今天复习的知识点等,用事实打破“幻想”。第二,同学

们可以将记录了压力的纸看作压力的意象表现,象征性地将“压力”撕碎或者扔进垃圾桶,以此达到宣泄效果。

**3. 艺术性表达。**同学们还可以通过绘画、舞蹈、唱歌等方式将压力表达出来,给压力一个出口。例如,在激昂的音乐中根据真实的感受自由地舞动,用强烈的色彩和图像来表达情绪,或者在开阔的空间大声歌唱等。