

4种常见考前心理 如何调节?

本报记者 许卉

特殊待遇 易成无形压力

本报讯(记者 邓茜)眼下,手握准考证的高三生已陆续离校回到家中。“考爸”、“考妈”如何与孩子一起度过考前这段时间?相关人士建议,父母切忌刻意改变生活常态,保持平稳、正常的家庭氛围即可。

“孩子这周末就参加高考了,我和她妈妈不知道该怎样帮她一把,心里急呀!”李先生和爱人上周五就跟单位请好了一周的假。用他的话讲,就是要全家人一起迎接高考。“一想到从早到晚都要听爸妈的安排,真不如在学校自由放松。”得知父母请假的事后,考生小李有些郁闷。他表示,之前自己已安排好了考前一周的学习和生活,如今得知父母特意请假在家陪考,他有了被束缚的感觉。

“我们总想了解一下孩子的需求,看看还能帮些什么忙。可孩子却表现得很烦躁。”告别“考妈”身份不到一年的刘女士表示,多年来,孩子的学习、生活一直由她负责。去年考前这段时间,她也有些不知所措。通过与孩子班主任的交流,她意识到这种密集关爱让孩子有了压迫感,于是她在孩子面前尽量克制情绪,改为默默关注。在那之后,家庭氛围恢复了以往的状态,孩子的情绪也逐渐平稳下来。

大考来临前,部分家长的紧张状态可能比考生更严重,这种状态如果不加以控制,很可能会影响到孩子。生活中,家庭成员按部就班地各司其职即可。北京市东直门中学心理教师张依雯表示,孩子很容易感受到父母情绪、态度上的变化。如果想让孩子平静应试,家长就要先稳定下来。考前,家庭生活最好能保持以往的生活常态,尽量不让孩子感受到某种异样的关照或是额外的礼遇,否则孩子很容易产生无形压力,从而影响情绪和思绪。

高考越来越近,考前考生容易出现哪些心理状况?记者采访了几位心理专家,看他们如何帮考生化解考前不良心态。

考前焦虑

去年高考,小伟(化名)由于过度焦虑,考前两天发烧、拉肚子,甚至出现“幻觉”,总觉得身上有小虫子在爬,每晚都做噩梦,结果严重影响考试发挥。

“考前焦虑每个人都有,只是因为心理素质的差异而表现出不同的程度。”北京市青少年法律与心理咨询服务中心心理专家毛吉芬表示,许多考生都有这样的预想:“会不会有许多我从未见过的难题,一下把我的情绪破坏了?”“考不上想上的那个学校怎么办?”“万一考前那天晚上睡不着觉怎么办?”“如果看到监考人员走进考场或开始发试卷时,突然脑子一片空白怎么办?”……结果越想越害怕。

考前这几天,考

生已放假在家,和学校的生活相比,精神处于相对放松状态,一个人的时候容易设想许多意外。这是一种不良的心理暗示,要设法排除。考生要学会“释放”,把高考当成最平常的事儿。如果实在紧张,也可找几个同学扮成监考人员模拟高考场景。在情绪过于紧张的时候,不要继续复习,可停下来做些轻松的事儿。复习过程中,考生不妨降低自己过高的期望值,踏踏实实复习,朝最好的方向努力。

北京宏志中学心理老师孙治英认为,家长要格外注意自己的言行,不要一会儿对孩子说“我们不给你压力”,一会儿又提醒孩子“高考近在眼前,你要全力以赴”。

考前“夜未眠”

去年临近高考,小美(化名)几乎每晚都失眠,考前一天还发烧了。为不影响第二天的考试她没吃药,结果整夜都没合眼。临进考场,她一直很紧张:“自己又是生病、又是失眠,肯定考不好。”带着这种担心,考试时她无法集中精力答题,总是胡思乱想。

密云县教研中心心理教研员武金红表示,考生考前一晚睡不着觉,多是因为过于兴奋或太紧张焦虑造成的。万一睡不着觉,不要太在乎,因为越在乎越加重失眠。其实,许多考入名校的过来人的经历证明,即使一夜没睡着,第二天的考试状态也可

能依然不错。如果考前失眠了,考生要学会多给自己一些正能量、积极的心理暗示:“我一夜没睡,这样大脑一直保持比较兴奋的状态,说不定反而考得更好。”有的人之所以没睡好会影响第二天正常发挥,是因为他对没睡好这件事太在乎,对失眠的恐惧心理影响了情绪。

武金红提醒考生,考前几天,即便睡不着,也最好每晚11时前上床,因为过了12时,人体的新陈代谢变慢,体温低了就更难入睡。夜里睡不着时不要起来干别的,保持静卧,以免太疲劳,也不要轻易吃安眠药。



高考前夕,北京青年政治学院附属中学高三生在听心理讲座。

陈丹青 摄

变成“小炮仗”

小玲(化名)平时成绩在班里排名中上等,是老师和家长眼中的“乖孩子”。每天一放学她就自觉写作业,从不用家长督促。有一次模拟考试成绩不太理想,她觉得没达到家长的期望,心情一直不太好。

高考前几天,为给小玲宽心,妈妈对她说:“考砸了也没事儿,不要太当回事儿。”结果小玲突然变成“小炮仗”,对着妈妈大吵大嚷:“你干嘛诅咒我!”然后她就将自己关在屋里不出来。以前吃饭一点儿也不挑剔的她,居然针对午饭

的面条粗细和妈妈较劲了1小时。父母不知道如何应对,家庭气氛变得紧张。

武金红认为,考前考生变得敏感、爱哭、爱吵架也是一件“好事”,可以当做身体在发出提醒:“打起精神来,要迎接高考了!”如果出现这种情绪,考生要学会从三方面调整自己:第一,遇到事情要学会“微笑着解决”,既不急躁,也不放任坏情绪发展下去;第二,要树立自信、乐观的心态,多鼓励自己,跟自己说“我很棒”,或者与好友

互相鼓励;第三,要学会劳逸结合,学累了就去打球、跑步,分散注意力,不要总担心“考不好怎么办”。

孙治英表示,类似小玲的这种心理状况通常出现在平时成绩较好的考生身上。如果家长平时管理比较严格、爱唠叨,这种情况更易出现。家长要关注孩子的情绪变化,如发现孩子变得易怒、暴躁,要及时引导他听音乐、唱歌、看电视、看喜剧小品,或者一起聊天,让他暂时放下学习,不要总把高考挂在嘴边。

提前“放大假”

因为没有老师的约束,小强(化名)在考前几天给自己来了个大放松。复习时遇到不会的知识点,他总给自己心理暗示:“这道题我不会做,其他人应该不会。”于是,他对不会的知识点不再“深究”。“学校都给我们放假了,干嘛还要复习呢?”他抱着这种想法,考前几天在家大睡、大吃、大玩儿。

结果考理综时,小强连着两道物理填空题没答出来。想起考前被自己“放过去”的那些

知识点,他越想越觉得什么都不会,脑子一片空白,后边的解答题也答不出来,干脆直接放弃作答。

孙治英表示,考前考生不要提前给自己“放大假”,依然要依据考试大纲把基础知识捋一遍,遇到不明白的要及时向老师、同学寻求帮助,不要抱有懈怠、侥幸的心理。

武金红提醒,考生要将生物钟调整到与高考节奏同步,让大脑最兴奋的时段保持在白天,要做到“平时如考时,

考时如平时”,避免考前放松变“放纵”。

如果在考场上遇到“卡壳”的题,考生要学会给自己积极的心理暗示:“静下心来,肯定能做出来。”暂时停下来做个深呼吸,让自己平静下来,找试题中的关键词,回忆复习时的知识点。不要暗示自己:“我怎么这么笨啊,这么简单的题都不会!”而要告诉自己:“遇到不会答的题正常,如果题题都会答就‘神’了。”别一遇到难题就慌神。”