

舒缓压力三步走

本报记者 马明星

高中阶段是考生身心发展的重要阶段。考生经常会由于心理压力产生失眠、焦虑甚至抑郁,进而影响学习和身心健康。如何调节和认识压力,有效提升学习和生活质量已成为考生普遍关注的问题。为此,记者采访了北京师范大学学生心理咨询与服务中心教师夏翠翠。

考生在调节自身压力时,大致可分为三步——分析压力来源、认识压力(即拥抱和管理压力)、制定自身调节压力方案。



夏翠翠带领学生进行团体心理辅导活动。

宋佳 摄

第一步 弄清自身压力来源

一般情况下,考生可从以下四个层面入手分析压力来源:

社会层面,主要体现在考生要不断提升学习能力和身心适应能力,以赶上社会经济发展的速度。比

如,上世纪九十年代,想获取新鲜资讯和知识,主要通过电脑,到本世纪初发展为智能手机。如今,信息爆炸的移动互联网时代,知识更新和迭代的速度加快。对于考生来讲,不断学

习和适应的过程本身就伴随着压力。

家庭层面,影响考生压力的因素有很多,如家庭环境、经济状况、父母教育等。其中对考生压力影响最大的是父母对孩子的期望。

学校层面,考生压力主要来源于课业和学生间竞争。

个人层面,影响自身压力的因素有自身控制和调节能力、自身学习素养、自信心及自我认知能力。

第二步 认识压力——管理压力与拥抱压力

随机调查显示,有的考生认为压力容易给人负面影响,想要减缓压力;有的考生认为有压力才有动力,压力越大动力越大;有的考生认为有时压力可激发自身动力,有时压力容易影响心情和学习效率,不知如何是好。

考生调节压力时,客观认识压力很重要。近年来,随着大众对心理健康的关注度逐渐增强,心理学在压力方

面的研究也不断深入,心理压力方面的主流观念在近几年发生了变化——从“管理压力”到“拥抱压力”。

在管理压力方面,倒U形假说亦称“贝克尔境界”。该理论提出压力和学习效率之间的关系呈倒U形曲线结构,即有压力的前期,随着压力增强,学习效率逐渐增强,直至达到最佳水平。此阶段,若压力进一步增强,学习

效率则会下降。

经过后期研究和实践发现,有些人在承受较之他人几倍或巨大压力时,只要能积极接纳和拥抱压力,将压力转化为自身动力,其活动效率不但不会随压力增强产生负面影响,反而自身成绩会更为出色。压力在一定程度上激发了人的内在潜能,催生爆发力。对于拥抱压力的人而言,压力越大,带来的影响越积极,并

没有产生倒U型下滑。这在一定程度上说明,对压力的认知和接纳程度直接影响压力的最终效果。

“每个人承受压力的峰值不一样,对压力的认知和接纳程度也不一样。很多时候,这两种理论在个体自身运用上是包含在一起的。”夏翠翠说,“这取决于个体。考生要客观认识压力,拥抱和管理压力并用。”

第三步 制定压力调节方案

考生在调节压力的实践阶段,比较理想的情况是:在自身可接受的压力范围内拥抱压力,积极面对压力,不要排斥,将压力转化为内部动力,激发学习潜能。比如,压力会带来紧张感,紧张感会提升人的注意力和对事物的聚焦关注度。考生可利用压力带来的紧张感提升学习效率。

在超出个体可承载的压力峰值后,即呈现倒U型后期下滑时,考生要学会管理压力。此时的管理压力以身心调整为主。由于考生日常时间安排比较紧张,夏翠翠提出了一些简单易操作的管理压力方案。

吃好饭:面临压力时,人

体肠胃往往会出现不适感。考生更要保证吃好饭。吃好饭,是指要好好吃饭——吃热饭菜和按时吃饭,并不是让考生大补特补,保证营养均衡即可,不要加重肠胃负担。

睡好觉:面对压力,考生会出现失眠等情况,这时要坦然接受失眠,利用失眠的时间做一些其他事情,如看书等。如果晚上睡不够,可在白天空闲时小憩几分钟,多次进行,弥补睡眠,为身体充电。因压力大严重失眠,必要的时候要去医院或寻求心理咨询师的帮助。

深呼吸:深呼吸是最简单易行的,考生可随时随地

进行。深呼吸能使人较多地吸进氧气,促进血液循环,解除疲惫,放松心情。具体方法是:深吸气时,先使腹部膨胀,然后使胸部膨胀,达到极限后,屏气几秒钟,逐渐呼出气体;呼气时,先收缩胸部,再收缩腹部,尽量排出肺内气体。

紧握拳:双手或单手紧攥拳头,坚持几秒,然后完全放松舒展手指。这种方法可瞬间放松手部肌肉,缓解疲惫感。

伸懒腰:这是一种伸展腰部、背部以及上下肢体,放松脊柱的自我锻炼方法。通过四肢的伸展,使胸腔器官对心、肺挤压,促进心脏运动,使更多的氧气能供给各

个组织器官,尤其是大脑,可使人顿感清醒舒适。

调整期待:如果考生对自己的期待过高,或是目标设置超过自己的能力范围,则要降低期待,有助于缓解压力。

此外,夏翠翠表示,考生的压力调节属于个体行为,受自身因素影响较大,在常见的调节压力方法基础上,可尝试探索适合自己的调整压力的方式。以往来咨询的考生大多数都有自己特有的舒缓压力的方式,如大喊、画画、写日记、种植物、弹奏乐器等。考生不妨找一些感兴趣的事情,尝试定制一套对自己行之有效的压力调节方案。

找到适合自己的备考节奏

北京市和平街第一中学教师 刘志宏

案例



小李期中考试成绩不理想,她很慌,觉得自己学习方法不对,到处打听别人的学习方法,用到自己的学习中。结果,小李打乱了自己的学习节奏,学起来不顺畅,学习效果没有提升,心情也很沮丧。

分析

高三备考中,考生很容易因为一次考试失利就对自己的学习方法产生怀疑,想从同学那里获得一些学习方法,然后用到自己的学习中。但别人的学习方法不一定适合自己,学习效果不一定会有提升,考生可能还会因此更加焦虑。

现阶段,考生其实已经形成了适合自己的学习习惯,只要坚持并适当调整就行,要相信适合自己的才是最好的,不能因为一次考试成绩不理想就对自己的学习方法产生怀疑,完全套用别人的学习方法,会影响正常学习。

对策

调整心态 形成备考策略

高三备考阶段,重要的是调整好心态。心理学家研究指出,动机强度与学习效率关系呈倒U型曲线关系。学习动机的强度有一个最佳水平,此时学习效率最高;一旦超过顶峰状态,动机程度过强会对活动结果产生一定的阻碍。因为动机水平过强,会造成人内心过度焦虑和紧张,干扰正常的学习和思维活动。

案例中,小李的学习

动机过强,导致她非常焦虑和紧张,到处收集别人的学习方法,然后套用到自己身上。高三生已有12年的学习经历,早已形成了适合自己的学习方法,只要根据具体情况进行调整,就能形成合适的备考策略。完全套用别人的学习方法,会让自己不适应,产生焦虑情绪。因此,考生先要调整好心态,再形成适合自己的备考策略。

客观评价 备考策略个性化

期中考试失利的原因有很多。考后,考生要客观分析原因,从试卷入手,做好总结分析,可以和老师交流,让老师给出一些有针对性的建议,形成适合自己的个性化备考策略。

每个人都是独特个体,每个人的备考策略都是不可复制的。你成为不了别人,别人也成为不了你。希望考生都能找到适合自己的学习节奏和学习方法,成为更好的自己。