

调整心态 轻装上阵

文/本报记者 刘保军

又到高考季,考生心慌慌。

高考越来越近,压力越来越大,考生及家长心理越来越紧张。这些日子,到市中心医院心理咨询科咨询的家长可不少。该咨询科心理专家史静杰介绍说,即将到来的高考,不仅让不少考生出现了不同程度的焦虑、烦躁、紧张等心理问题,也让许多家长心急上火。一人着急,全家紧张,如临大敌,不知所措。

不要把高考看得太重

适度的压力和紧张是有益的,但如果超过一定程度,影响考生考试发挥,就要引起注意并需进行适当的心理调节。史静杰分析说,考生首先要正确认识高考,不要把高考看得太重,不要对自己期望过高,以平和的心态看待高考,采取适当的措施化解压力,消除紧张情绪,轻轻松松赴考场。

考生的焦虑、恐惧情绪主要来自一些确切的、现实的内容,比如家长要求太高、复习材料太多、时间不够、生病或情绪欠佳等。有的考生本来对考试并不恐惧,却因为父母不停地督促和唠叨,变得信心不足。一到薄弱科目的考试,家长如临大敌,导致考生考试失利。史静杰建议父母别把太多自身的问题“投影”给孩子,要正确看待考试焦虑,帮助孩子更好地发挥自己的水平。

不要对自己期望过高

正确对待高考是考生保持良好心态的关键因素,不要把高考看得太重。人生的路很长,考上大学固然能使自己的能力得到提高,但个人的综合能力是相对稳定的,只要有一定的能力,考不上大学同样能大有作为。

正确看待高考的同时,考生也不要对自己期望过高。有的考生早就给自己定了一个目标,譬如要

考上某大学,在考前一周,尤其是考试期间,最好放弃这些念头。其实,你目前的成绩在班级和学校中大概处于什么位置,高考中也可能在什么位置,除非超水平发挥。但是,这时候不要期望自己能超水平发挥,期望越大,往往失望越大,所以最好集中注意力去应对高考,这样有助于保持平和心态,以便在考试中正常发挥甚至超常发挥。

家长要教孩子学会放松

有诸多因素会导致考生考前处于焦虑状态,考前一周遇到这种情况如何应对呢?史静杰建议家长首先要创造良好的家庭氛围,给孩子一点空间,减轻考生的心理负担。面对孩子的恐惧和焦虑,家长要积极倾听,无条件地关注以及温暖地接纳,帮助孩子提高识别和表达焦虑感受的能力。

如果孩子焦虑紧张,家长要不断鼓励他们,不要说一些丧气的话,用积极的暗示唤回他们的自信,让孩子更轻松、更自信。家长要引导孩子把内心的紧张和焦虑倾诉出来,并且明确地告诉孩子,考前有一些紧张是很正常的,采取顺其自然的心态,紧张时不要压抑自己,要宣泄出来。此时直接的陈述比大声喊叫更有效,不仅能更好地解决问题,还会让自己的健康少受损害。

家长要教孩子学会放松。学生以脑力活动为主,适当的运动是消除大脑疲劳的有效方法。家长可以和孩子一起散散步、打打球、做做体操。家长引导孩子做一些感兴趣的事情,如唱歌、听音乐等,都可以消除疲劳,化解烦恼,远离考试焦虑情绪。家长可以和孩子聊天,让孩子述说,家长以理解、关注的态度同孩子交流,让孩子的内心得到调整。如果孩子感到心中委屈,也可以接纳孩子的哭诉。如果孩子不习惯面对面交流,则提醒孩子以写日记或书信的方式释放情绪。



绘图:仁伟

适度紧张对考试有好处

在考试的过程中,有些考生会出现紧张情绪,也会由于紧张表现为身体不适,比如手抖、心慌、出汗,有些考生还会出现短暂的思维中断等。

遇到这种情况,考生不要害怕。这些表现都是正常的应激反应,不要惊慌,顺其自然。只要保持冷静,学会身体和心理自我调控,就可渐渐恢复正常。

在考场可用简便易行的方法来缓解紧张——通过深呼吸放松自己,达到调节情绪的作用。也可以用大拇指轻轻地有节奏地顺时针按摩内关穴、太阳穴或人中穴,刺激这些穴位对稳定情绪有作用。按摩还可以起到转移注意力的作用,使人暂时脱离紧张情绪。

其实,适度紧张对考试是有好处的。人们在紧张的时候,更能够调动内在的潜力。考生可以暗示自己:紧张就紧张,没什么大不了的,带着紧张一样可以继续考试。

考试期间家长要调整自己的情绪,理性对待考试,尤其是在每一门考试结束时,不要忙于追问孩子考试结果。家长可随意聊些轻松的话题,以平和宽容的心态面对考试归来的孩子。

决胜高考全攻略

睡眠篇



保证充足的睡眠,有助于全力以赴投身高考。但是,睡眠有时总爱折腾人,尤其是高考临近,不少考生因为种种原因难以得到很好的休息,睡眠质量无法保证,因此忧心忡忡,甚至导致失眠。如何保证充足睡眠?考前失眠该怎么办?洛阳荣康医院心理咨询科主任、高级心理咨询师李曙亮建议考生,提前调整好生物钟,正确对待失眠,以轻松心态面对一切,就能精力充沛地参加高考。

调整好自己的生物钟

高考前要调整好自己的生物钟,从身体上和心理上做好迎接高考的准备。李曙亮介绍说,人的生物钟分“白天兴奋型”和“夜间兴奋型”两种。有些考生因经常复习功课到深夜,有时甚至通宵达旦,而白天则昏昏欲睡,头晕脑涨,不知不觉生物钟已成为“夜间兴奋型”。但是,高考考试在白天,如生物钟不改变,“夜间兴奋型”考生是不能

安心入眠 轻松应考

文/本报记者 刘保军

很好地发挥应有水平的。

人在一天中,有3个最适宜工作和学习的节律旺盛期,分别是9:00~11:00、15:00~17:00、20:00~22:00。三个旺盛期中,白天的两个恰好是高考时上午和下午的考试时间。因此,建议考生在高考前将自己的大脑兴奋期调整到这些时间段,以便更好地适应考试。

对大多数考生来说,上午的学习效果相对比较好,所以早上的光阴是不能错过的。早上6点左右起床,考生可以安排两三个小时的学习时间,中间要休息15分钟到30分钟。最好听听音乐,也可以在小区的花园里散步。

下午学习的时间不宜过长,以2小时~3小时为宜。下午容易疲劳,如果时间过长,学习的质量和效果都会受到一定的影响。在吃晚饭前的这段时间,是适合休息的时间,此时注意力不容易集中,可以散步、去超市购买生活用品,但千万不能从事紧张的脑力劳动,打打游戏或刺激的电视片都不要涉及,幽默影片、相声小品等适合在这个时间看看、听听。晚上学习3个小时左右,即使晚上学习效果特别好,也不要超过11点睡觉。6月6日、6月7日晚上学习仍可以保持在2个~3个小时,建议晚上9点半到10点结束学习,洗个澡,轻松愉快上床休息,保证第二天有充足的精力迎接高考。

睡不着觉也不要太在乎

有的考生因为对考试存在焦虑而难以入睡。建议临睡前喝牛奶,对改善睡眠有好

处。可用热水泡脚并按摩足心和头部,这样有助于促进血液循环并使人尽早入睡。但不要喝过多的饮料,否则会增加夜间小便次数、影响睡眠质量。

考前焦虑会不同程度地影响睡眠,有的考生甚至考前晚上睡不着觉,主要原因是过于兴奋或太紧张焦虑。如果睡不着觉也不要太在乎,即使一夜没睡着也不会影响什么,因为人的大脑在保持一定兴奋状态中是不会影响智力水平发挥的。有的考生因为睡眠不好影响考试,是因为他对睡眠太在乎,对失眠的恐惧心理影响了他的情绪。李曙亮建议考生,如果万一睡眠不好,也不要太在意,更不要过度紧张焦虑,只要放松心情,坦然面对,就能逐渐平静下来,甚至还能轻松进入梦乡。需要提醒考生的是,即使失眠了也不要轻易吃安眠药。

是否午睡因人而异

高考期间要不要午睡呢?应该因人而异。如果平时有午睡的习惯,那么考前和考试期间还要午睡,一般睡半个小时,不要超过1个小时,这样做既能达到使大脑休息的目的,醒来时头脑也会很快清醒。家长应尽量为考生安排午睡的环境,保证孩子能精力充沛地迎战下午的考试。如果没有条件,尽量安排考生在相对安静的地方闭目养神半个小时。

如果考生平时没有午睡习惯,可以不睡午觉。因为上午的考试结束后,考生的兴奋点已启动,如果午睡,兴奋点到下午就要重新启动。这和机器的启动道理是一样的,启启停停,可能不利于下午的考试。考生可以根据自己的情况选择可行的方法。