



六月份,即将迎来高考和中考。家长和考生对此非常重视,有的甚至有些焦虑。高考和中考学生该怎样顺利度过这段特殊时期呢?县心理协会心理咨询师王亚莉将本文推荐给大家,希望对高考、中考学生和考生家长有所帮助。

这些“高考病” 家长和社会都要改

上周六晚上,由浙江省科协、浙江日报报业集团主办,浙江省科技馆、果壳网、浙江日报、钱江晚报、大浙网协办的讲座“高考催化剂:好心心态助推好成绩”活动现场,浙江大学医学院硕士研究生导师、浙江省心理卫生协会理事长赵国秋教授,结合着各种考前焦虑的案例,指导考生和家长们怎样有效缓解高考前紧张情绪。

说不给压力 却是“压力山大”

有个门诊病例。一个高三男生瞒着父母,自己来到赵国秋的心理门诊,进来便是一肚子苦水:“医生,我最近一个月,每天晚上睡不着觉,记忆力越来越差,不能好好复习。”个头180厘米的大男孩边说边流泪。

“这个男孩的爸妈,跟今天很多家里有高考生的家长一样,对他说你不要有任何压力,我们对你没有任何要求,考到哪里算哪里,大学总有的读的。”但亲戚朋友要到家里来玩,妈妈就理所应当用“儿子要高考”拒绝了;

爸爸看电视,妈妈就责怪:“儿子要高考你知不知道!”……

“在场的家长们,你们看看这里边,有没有你们的影子?”现场很多爸爸妈妈心领神会地笑了。

这是典型的说不给压力,但是让孩子“压力山大”。

“还有一种是学校给的压力。”一进学校大门或者教室,“离高考还有xxx天”就映入眼帘了。本来早上学生什么都没想,高高兴兴去上课了,一看到这个,你还提醒他们了,孩子心理压力无

形大起来了。

“我要大声讲,这种做法对学生的压力有增无减,不可以这么做!”说到学校的这种做法,赵国秋替孩子们表示抗议;社会也是这样,有时候我觉得有点做过了,比如说要为考试保驾护航,考前几天,警察也出动,满世界查什么东西发出噪声,有时候连小区池塘里的青蛙也不放过,说是“呱呱”声吵着孩子。”

“有的行为结果会给考生暗示,实际上是不断地在加大他们的压力,所以我觉得反倒不可取。”

考生适度紧张 可增强学习积极性

什么是考试焦虑?

专业点说:“这是在应试情境的激发下,受个体评价能力、人格特征及身心因素所制约的,以担忧为基本特征,以防御或逃避为基本行为方式,通过不同的情绪反应所表现出来的一种状态,这种是心理状态。”

赵国秋介绍,从心理学和医学层面来讲,考试焦虑分两类:一类是考前焦虑,一类是考中焦虑。赵国秋说:“学生考前没把握,就会焦虑;而考中焦虑,就会直接影响到高考成绩。”

通俗点说,认知是对失败的担忧,越是担心失败,认知干扰因素就越大,

自我集中的现象越突出。

比如,赵国秋的门诊个案中,有个女生,她就特别想明天就把高考考掉,“孩子知道有很多内容没复习,但是就是不知道怎么做,越是担心,记忆力越差,越不能安心复习,复习不好考试就紧张,考得不好回去睡眠就不好,恶性循环,都是认知方面太自我集中。”

考生肯定有这样的体验:距离考试还有20分钟,考场最忙的是洗手间。很多考生刚刚上过洗手间又要去洗手间,刚落座,尿急感又来了,事实上也才过去10分钟……“这就是非常典型的考试焦虑的心理危害,用生理现象尿频表

现出来。”

焦虑不是病,了解了这些科学原理,便于家长和学生朝着更加健康、有序的方向,作考前调整。赵国秋说,过度的考试焦虑,会成为心理应激,影响到整个躯体的生理的功能。

有意思的是,并不是所有的焦虑都是有害的。适度紧张可以维持兴奋性,能增强学习的积极性和自觉性。“一个学生读书必须要有压力,一点压力都没有,孩子的学习动力就会有问题。压力也就是精神的张力,心理的张力,可以维系学习的动力。”赵国秋说。

对付考试焦虑 教大家简单一招

其实每个经历过青春的人,对考试焦虑都深有体会。“对于考试焦虑不能放任不管,而是要把握分寸,积极调适心理状态。”

赵国秋在现场跟考生和家长分享了许多调适考试焦虑的心理策略:

第一块是认知,第二块是合理的饮食,第三块是保证充分的睡眠,第四块是做好时间管理,最后一块是学习快速放松。保证这五个方面,孩子的考试焦虑程度就会明显好转。

从认知上,家庭成员之间都可以努力。赵国秋建议,在考前,考生

和家长不妨进行一场开诚布公的“约会”,就学习、生活等现实问题充分沟通。

再说合理饮食。赵国秋特别强调,绝大多数孩子是不缺营养的,“1杯牛奶1个蛋,足够孩子一天蛋白质所需。”过多的脂肪、蛋白质进入消化系统,让原本完全可以供给大脑的氧气,被提供给胃肠道去消化了,补了也白补。

保证充足的睡眠也很重要。“正常高中生一天睡眠时间要保证6-8小时,2小时的时间差因个体而异。睡眠质量也要充分保证。无法入睡、

浅睡眠、早醒都是失眠的表现。”想要考得好,睡得好非常重要。

赵国秋教大家简单一招——把自己能支配的时间以小时为单位,一段段列出来,把自己需要加强的知识点填进时间表,并且严格按照时间表来复习,确保完成学习任务。复习好了之后就不要纠结这个不会,那个不会了,再继续复习下面的知识点。同时,要遵守“二八定律”,关键的着急的事情用80%的时间来做,次要的、不急的事情用20%的时间来做,这样复习起来才不会疲劳和混乱。

心理保健操 请来试一试

如何缓解焦虑,如何放松,赵国秋有一项独门绝招:心理保健操。放松训练,基于神经肌肉渐进放松的理论,获得浙江省政府科技进步奖。

心理保健操的基本动作很简单:

上身和大腿成90度,大腿和小腿成90度——其实就是端坐的姿势;

两手心向下覆盖在膝盖处,头部微微下垂闭合双眼;

尽量把全部注意力都集中到呼吸上,慢慢深深地吸一口气,一定要用丹田之气(胸腹同步进行),尽可能吸满后憋一会,以不出现难受状态为准,呼吸速度要慢。

默念阿拉伯数字“1”。

每回一呼一吸间,一定要注意保持气流经过鼻腔膜的温度差,吸入的气是凉的,呼出的气是热的,呼吸气时最好嘴巴闭起。

一天两次,每次大概需要5到8分钟,做完之后,整个人会有轻松的快意。

