

高考倒计时,紧张焦虑怎么办?

心理专家开出“从容赴考”良方

本报记者 高燕

高考,是无数学子人生中至关重要的转折点。高考临近,高三学生日益感到时间紧、压力大,焦虑感和危机感不断增加。面对高考压力,不同学生的情绪困扰不同,背后的压力来源也不尽相同。在此时间节点,帮助学生保持乐观向上的心态,做好心理调适尤为重要。日前,记者就考前如何减压、如何保持良好应考心态等问题采访了市六医院心理咨询治疗科主任闫武平。

A 正确认识自己

把高考视为成长的挑战

“高考虽重要,但并非人生的唯一出路,它只是一个阶段性的检验,能反映出部分学习成果,却不能定义一个人的全部价值。考生要明白,无论高考结果如何,都不会影响自己作为一个独特个体的价值。人生的道路有很多条,每条路上都有不同的风景。”闫武平说,考生要以平和的心态看待高考,把它当作成长过程中的一个挑战,才能更好地发挥出自己的水平。

闫武平表示,考生要合理评价自身能力,清楚自己的优势与不足,可以通过回顾以往的学习成绩、考试表现,以及和老师同学的交流来客观认识自己。在此基础上,树立恰当的考试期望,既不要好高骛远,给自己设定过高的目标,增加不必要的心理负担;也不要妄自菲薄,低估自己的能力,让自己失去信心。合理的期望能让自己在备考过程中更有动力,以积极的心态面对高考。

当考生对高考产生负面思维,如“我肯定考不好”“万一发挥失常怎么办”时,闫武平建议:考生要识别这些消极想法,并尝试用积极的思维去替代。当出现“我肯定考不好”的念头时,可以告诉自己“我已经努力准备了,只要正常发挥就能取得不错的成绩”。把“万一发挥失常怎么办”转换为“我相信自己的能力,即使遇到难题也能应对”,通过这样的思维转换,建立积极的思维模式,减少焦虑情绪,以更乐观的心态面对高考。

考生还可以运用积极自我暗示,每天起床后、睡觉前,以及学习间隙,对自己说一些积极的话,如“我一定可以考上理想的大学”“我已经准备好了”“我相信自己的能力”。通过反复的自我暗示,增强自信心,让自己从内心相信自己能取得好成绩,从而在心理上减轻对高考的恐惧,以更轻松的状态迎接考试。

B 制定行为策略

提高学习效率减少内耗

“在面对高考这样的人生大事时,考生很容易感到焦虑,其实,这并不是一件坏事。根据心理学研究,适度的焦虑可以帮助考生提高注意力和记忆力,激发学习动力,提高学习效率,激发斗志和潜能。因此,如果考生感受到了压力,有一点点焦虑、紧张,不要怕,这正是你身体在为高考‘助燃’,让你进入一种备战状态。”闫武平表示,科学的行为规划能减少心理内耗,让复习事半功倍。

闫武平建议,考生应结合自身实际情况,为每个学科合理分配时间,针对

薄弱科目适当增加学习时间,并将学习任务细化到每天,列出具体的学习清单,明确每个时间段的学习任务。合理安排休息时间,每学习40至50分钟后休息10分钟左右,让大脑得到放松。通过科学的学习计划,让备考更有条理,减少因盲目学习带来的压力和焦虑。

充足的睡眠是保持良好身心状态的基础,考生要保证每天7至8小时的高质量睡眠。尽量在晚上11点前入睡,让身体得到充分休息;早上起床时间不宜过晚,以保持规律的生物钟。短暂的午休也很

重要,能让下午的学习更加精力充沛。要避免熬夜和过度赖床,以免影响学习效率和身体健康。

体育锻炼也能释放压力,改善情绪。运动过程中,身体会分泌内啡肽,让人产生愉悦感。考生可以选择慢跑,在奔跑中感受风的拥抱,让烦恼随风而去;也可以打羽毛球,在跳跃、挥拍中释放压力;或者做瑜伽,通过拉伸和呼吸调节身心。每天坚持锻炼30分钟以上,不仅能让身体更加健康,还能提高学习效率,让自己在备考中保持良好的身心状态。

C 提高抗压能力

以最佳的心态迎接高考

对于高三学子来说,最后的冲刺阶段是充满希望和挑战的关键时期。高考不仅是对知识的检验,更是对心理素质的考验。高考心理调适的本质就是“与压力共处,而非消灭压力”。

闫武平说,面对高考挑战,考生要主动培养积极乐观的心态。看到难题时,想象这是提升自己的机会,而非绊脚石。遇到成绩波动,要相信这只是暂时的起伏,从中总结经验就能进步。

在设定高考目标时,要综合考虑自身的学习成绩、学科优势、兴趣爱好等因素,目标不能过高或过低。过高会让自己

困难以达成而失去信心,过低则无法充分激发潜力。可以将大目标分解为一个个小目标,如每周掌握多少个知识点、每月提高多少分等。完成小目标会带来成就感,激励自己朝着大目标不断前进,让学习更有动力和方向感,在备考中保持积极进取的状态。

面对学习中的困难和挫折,考生要保持冷静,不要气馁。要深入分析问题所在,针对问题制定具体的解决方案,比如向老师请教、与同学讨论,或者寻找相关的学习资料进行强化学习。还可以将大困难分解为小目标,一步步攻克。每次克

服困难后,给自己一些积极的鼓励,增强自信心,提高抗压能力,让自己在高考备考中不断成长。

此外,考生还可以为自己制定奖励机制,以增强学习动力。每当完成一个小目标,如完成一套模拟试卷或掌握一个难点,就给自己一个小奖励,可以是一块喜欢的巧克力、一本心仪的书等。达成阶段性大目标时,奖励可以更丰厚一些,如看一场喜欢的电影、买一件喜欢的衣服等。通过这种奖励机制,让学习变得更有吸引力,激发自己的学习热情,在备考中持续保持动力。

D 别和紧张对抗

科学放松应对各种情绪

“高考已进入最后的关键冲刺期,许多学子正经历着前所未有的心理波动。”闫武平说,考生莫要和“紧张”对抗,备考过程中出现紧张和焦虑是很正常的反应,但过度紧张和焦虑会严重影响备考效果和考试发挥,要学会适当的放松方法,如深呼吸、冥想等,有助于缓解压力。

闫武平建议,考生感到紧张时,可以尝试深呼吸放松法。找个舒适的地方坐下或躺下,闭上眼睛,深吸一口气,让气息慢慢充满肺部,停留几秒后再缓缓呼

出。吸气时,想象着新鲜的空气进入身体,为自己带来能量;呼气时,想象着紧张和焦虑随着气息排出体外。如此反复几次,身体会逐渐放松,心情也会变得平静。

冥想放松法也有助于缓解紧张,它是一种通过集中注意力来平静心灵的方法,可以帮助放松身心,降低压力,减轻焦虑症状。具体的做法是:安静地坐下或躺下,闭上眼睛,将注意力集中在呼吸上,感受每一次呼吸的起伏。如果脑海中出现了其他想法,不要去评判,只需轻轻

地把注意力拉回到呼吸上。冥想可以减少对未来的担忧和对过去的懊悔,从而让心灵得到放松,保持冷静。

正念放松法则强调对当下的觉知。考生可以试着将注意力放在身体的某个部位,如手心或脚心,感受那里的温度、触感等;也可以观察周围的环境,注意看到的颜色、听到的声音等,不评价,只是单纯地感受。通过正念练习,能让自己从紧张的情绪中抽离出来,以更平和的心态面对高考,减轻考前焦虑。

