

考前失眠怎么办?调节生物节律 考试时脑子一片空白?暂时放松身心 家长焦虑怎么办?保持一颗平常心 心理专家教你化解考试焦虑

“老师,我最近总是睡不好觉,怎么办?”“我家孩子近段时间莫名发脾气,胃口也不好,我有点担心。”“这次模拟考我没考好,拿到试卷时大脑一片空白……”随着考试毕业季临近,找学校心理老师咨询、去医院看心理医生的青少年和家长多了起来,尤其是面临升学的中、高考考生。

遇到以上情况该怎么办?宁波教育学院研究员、宁波大学心理健康教育兼职硕导徐晓虹向记者分析了考试季青少年常见的心理问题以及应对方法。

□记者 李臻 漫画 严勇杰

考前焦虑怎么办?适度焦虑有助于成绩

徐晓虹介绍说,稳定的心理状态有利于考生的正常发挥。青少年在考试季中,最常出现的心理问题是考试焦虑。

多年来,她接触了各种因考试而焦虑的孩子,根据她的调查显示,同学们的考试焦虑各不相同,因人而异,有的同学只有一种症状,有的孩子兼有几种,主要有考前焦虑、考中焦虑与考后焦虑三种状况,“比如,在重要考试前,学生心理紧张,就会出现失眠、注意力不集中、学不下去、坐卧不安的状况。也有的孩子对学过的东西感觉很陌生、想不起来。还有的孩子表现出异常烦躁,在家里容易发脾气。”徐晓虹列举了几种常见表现。

而在考试中,也有同学会表现出焦虑,常见的有拿到卷子后,手抖、心慌、出汗、大脑一片空白。还有学生看着考试题眼睛发花、连字都认不出来,考题念了好几遍也不明白意思。

考后焦虑一般表现为,考完后着急对答案,每天坐卧不安地等着成绩公布。

“考后焦虑,大家相对关注得比较少,主要关注点集中在考前和考试中。”徐晓虹说,考试焦虑是一种正常的状态,每个人都会有,说明你对考试很重视。人们对自己认为重要的考试才会认真准备,这种重视有助于得到更好的结果。因此,适度焦虑是有益的。

考前失眠怎么办?调节生物节律

“来咨询的学生和家长中,问题比较集中在睡眠方面。”徐晓虹说,“很多人特别焦虑,说自己失眠了,一分钟也睡不着。”

这时,徐老师一般会先认可同学有考试压力是正常的,仔细聆听同学的考前焦虑倾诉,“我会分析给他听,是不是真的是失眠,分析这个孩子对睡眠的认知是否正确,做心理辅导。”

她说,面对第二天的重要考试,失眠很正常。这时应该让孩子知道,躺着就是休息,不用非得睡着。上床以后可以听听音乐,看一些休闲的书,或想想其他比较开心的事来放松一下,不要把睡觉当成是一种心理负担。

同时,对于考前焦虑的学生,徐老师

会建议调节生物节律。“一般让每一个同学罗列一天的生活时间表清单,并请他们讲讲这样安排的具体理由,注意在肯定其合理性的同时,先不急于指出其问题所在。”她说。这里同学很容易犯的毛病,就是心急吃热粥,很多同学对自己很严苛,起得太早、睡得太晚、时间安排太紧,根本没有弹性的休闲或机动时间。事实上,效果往往适得其反。

最后,徐老师建议同学保持个性化规律的作息时间表,特别是重大考试的考前一段时间,考生的作息时间表应和中考、高考时间一致。晚饭后,安排放松的时间,如散步、看电视、适度锻炼等。不必过晚睡觉,切忌“开夜车”,次日早晨也不宜起得太早,维持生物钟节律。

考试时脑子一片空白?暂时放松身心

“个别考生在考场上可能会出现心跳加剧、面色苍白、虚汗淋漓、手脚冰凉,甚至头脑空白等现象,没关系,我们可以尝试这几个方法。”徐晓虹说,这时,考生可以暂时停止考试,转眼望窗外,看看蓝天和树木,欣赏一下外面的景致;联想大海、小溪,回味一下过去开心的事情。

“然后可以用按摩恢复法。闭上眼睛,揉揉太阳穴,依次按摩头部各个穴位,做做

眼保健操……”她介绍说,“心理学讲究身心互动,身体放松了,精神自然也放松了,脑子就清醒了。”

当考生“卡题”时,她建议用暂时跳过法。没自信,就暂时跳过此题,特别是填空题和选择题,不能因小失大。“这时也要运用心理安慰法。面对不常见的题目类型和内容,你不熟悉,往往一般人也不熟悉。所以一定安慰自己,实在做不出也没有关系。”

家长焦虑怎么办?保持一颗平常心

“实际上,我发现很多时候,家长比考生更焦虑。”徐晓虹说,除了学生来咨询,经常有许多家长亟待解决自己的焦虑问题。

在现在的社会,各个家庭对孩子的教育越来越重视,很多家长从怀孕开始就进行胎教,孩子出生后又努力让他上好的学校,一路费尽心力。

徐晓虹说,家长首先要保持一颗平常心,学会控制自己的情绪。“要把高考看淡,高考几天并不是决定孩子一生的事。同时,家长也要降低自己的目标,高考是对孩子长年学习情况的一个总结检验,成绩不是

一朝一夕之间就能改变的。”

另外,在备考期间,家长也不要对孩子表现出刻意关心。“比如饮食方面,大补没有必要,还是正常化比较好,甚至可以稍微清淡点。还有的妈妈会准备很多所谓的补脑保健品,这个也是因人而异,不一定有用。对孩子越重视,越容易给孩子带来焦虑。”

家庭环境也要保持良好的氛围,家长要控制自己内心的紧张,使家庭保持一个宽松愉快的氛围。夫妻之间要尽量转移注意力,降低自己的焦虑,不要总说升学的事情。



相关新闻

教育部开展 高考安全保密检查

2019年高考在即,记者近日从教育部了解到,为切实做好考试安全工作,营造良好的考试环境,教育部有关单位赴部分省份开展高考考前安全保密检查工作。

在各地自查的基础上,教育部重点抽查了安全保障措施、部门协作机制、标准化考点运行情况和服务及应急防范措施等方面工作情况。检查了制卷、运送、保管、组考、评卷等关键环节工作的安全保密制度、考务管理制度和操作规程执行、计算机系统和数据安全防护以及其他相关安全保障措施落实情况。检查标准化考点维护、考务工作规程执行等情况,以及在交通出行、噪音治理、卫生防疫、防暑降温等方面服务保障举措情况。

针对发现的问题,教育部要求有关地方限期整改,确保2019年高考平稳顺利进行。

据新华社电