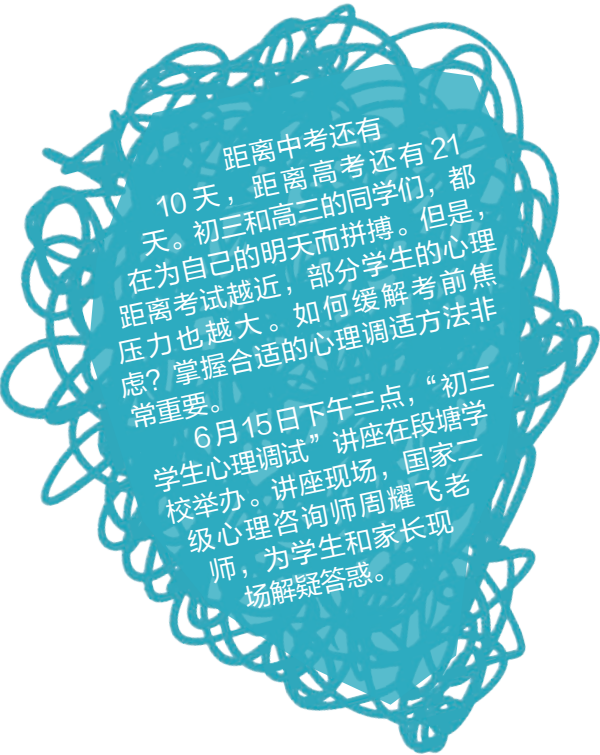




中高考前的焦虑 我们帮你细分析

“眼看考试临近,我很想集中注意力,但总是走神。”

“我感到周围的一切好像都在给我施加压力。”

“最近测试中,我居然会出现意想不到的失误。”

“我觉得爸妈好烦,家里气氛好压抑,明明妈妈每天好生‘伺候’,爸爸甚至电视都不看了,但我却觉得不舒服。”

“其实我的成绩不错,模考也比较满意,但我还是担心,怕下一次不够好。”

不同的学生,不同的表现,但现实中,面对人生中重要的考试,很多学生或多或少存在考前焦虑,可能导致心理不适感,比如烦躁易怒、自责内疚、焦虑不安、拖延症、睡眠质量变差等等。

“担心考不好”是怎样一种思维?

压力大的学生,很容易产生联想,比如“中考考不好,就上不了好的高中,上不了好的高中,就上不了好的大学,之后找不到好的工作……”事实上,这是一种灾难性思维。

这个时候,我们需要善用正向语言,进行积极的自我暗示。比如,告诉自己“我可以保持稳定”“一切都来得及”“我能够发挥正常”。这种积极的自我暗示有利于保持情绪稳定,让内心充满掌控感。

压力和焦虑在向我们诉说什么?

同学们可以试着问自己:假如我的焦虑和压力会说话,它在跟我说什么?

它可能在说:你是多么想把中考考好,多么想发挥正常,多么期待初中三年有一个好的结果。如果你听懂了压力和焦虑背后的声音,就能够明白,有一种焦虑叫适度焦虑,它能帮我们面对重大事件做好准备。

所以,当压力和焦虑来临时,我们需要做

“眼看考试临近,我很想集中注意力,但总是走神。” 考前焦虑怎么破? 我们特邀心理咨询师支招

本期主持人

记者 王伟 通讯员 施成红

特邀心理咨询师

心理健康教育高级教师、国家二级心理咨询师、宁波市教育心理研究分会副秘书长 周耀飞



的是,把过大的压力往回拉一拉,调整在适度范围内。

那么,怎么拉?

同学们可以通过正视接纳、脚踏实地、寻求支持、自我疗愈四种方法去尝试。如果焦虑是一个拳头,它挥拳的时候,很多人自然会想用另一个拳头赶走它,可是这个时候,越用力就越疼。怎么才能不疼?试着正视接纳它,并对自己说“我感觉现在我有点焦虑”,当你接纳这种焦虑的时候,焦虑就在慢慢变小。

脚踏实地是指让目标保持弹性,既追求高处,也要定一个底线,分解目标,从而分解压力,实在不行,记得放过自己。

寻求支持则是找到你的人际支持力量,去倾诉,去寻求帮助,可以是朋友,可以是老师,也可以是家长。

生活中除了学习之外的兴趣爱好,可以补充我们的心理能量,比如运动、绘画、冥想、深呼吸……这就是自我疗愈。

想要复习为什么却行动不起来?

拖延的背后是什么?它其实是一种心理机制。如果因没有复习而没有考好,我们会觉得很正常,但如果复习了没有考好,就会有一种羞耻感,这正是拖延背后暗含的心理机制。

那么,怎么办?

制定清晰、合理的目标非常重要。而且要对目标进行分解,落到具体的时间,比如今天几点几分,我要做数学作业的哪一页。当目标分解很细致的时候,我们就容易让自己行动起来,一旦行动起来,也就容易进入状态。同时,计划也需要灵活,如果今天真的晚了,那就睡觉。

如何化解过度紧张导致的临场失误?

明明平时会,一到考试的时候却错了。有些同学总是被这一问题困扰。

事实上,这是能量被内耗的结果。因为这样的学生,没有百分之百将注意力集中在当前的题目上,总是容易受不会的题目或各种因素影响。最好的办法是训练自己把精力集中在当下的解题上,把握时间,拒绝灾难性思维。

考前心理调适 推荐五种方法

考前焦虑的存在,是一种正常现象。积极的面对方法是调整自己心态,将焦虑控制在适度范围内。常见的心态调整有五种方法,家长和同学们可以了解一下。

正视现实、适当宣泄

心理学角度,宣泄不良情绪是非常重要的。常见的宣泄情绪的方法有:踢足球、打篮球、跑步、大声唱歌、听音乐、找亲人或知心朋友倾诉、玩玩枕头大战、吹气球、甚至大喊大叫、嚎啕大哭等,都是宣泄的方法。

转换视角、积极应对

任何事情都可以从不同角度去看,有时候我们需要学会换个角度看问题,乐观面对各种变化才能更好地适应环境。导致我们心情不好的原因,常常不是事情本身,而是我们对事情的看法。比如考试推迟,如果我们认为它不好,那么我们就会心烦意乱、厌恶抱怨;如果认为它好,我们就会欣喜、开心、庆幸。

基于目标、调整规划

目标的设立要适当,目标过高压力过大,目标过低没有动力。如何确立适当的目标,可以参考过往的学习成绩和排名、近2个月的复习效率和进步情况、最近一次摸底考试成绩、自己对考试潜力的评估、老师家长和同学的评价等等。适当的目标确立以后,就要制定好周计划和月计划,并去认真执行。

善于觉察、及时调节

中考高考备考过程中,我们可能遭遇困难和挫败,就会出现负面情绪。高情商的概念代表着善于调节自己的情绪,也叫情绪管理。情绪管理一般有四个步骤:觉察(我有怎样的情绪)、感悟(我为什么会有这样的情绪)、接纳(我允许自己有这样的情绪)、举措(我该怎么调节我的情绪?)。

相信自己,不要慌乱

当我们有了适当目标,有了执行力,能够进行情绪管理的时候,就要相信自己。相信自己基于对自我的认知:了解各科考试的要点和基本思路、知道自己的学科优势、明白考试中自己要注意什么、懂得应对各种考场情况等等。

新话题

“家校互信”话题征集活动开启

教育好一个孩子,离不开家长的力量,也离不开学校的培育。

家校的紧密合作,就像是一座育人的闪亮“灯塔”。只要双方积极沟通,相互理解,共同守护好,就能让孩子在“灯光”的指引下更加阳光、自信、健康的成长。

今天起,《现代金报》对你说栏目开启“家校互信,我们应该怎样做”话题征集活动。

此次的征集内容,可以是老师的做法和思考,也可以是家长的切身感受,只要是和孩子成长有关的,都可以跟我们说说。

参与方法

1. 扫码下载甬上APP,安装并且用自己的手机注册。
 2. 打开甬上APP,点击下方中间的【+】按钮,在新页面中点击图片或视频,即可上传相关材料。
 3. 在标题开头输入#对你说#后再输入标题。比如#对你说#我有话想说。
 4. 在正文后备注:名字、学校、班级、电话等联系方式。
 5. 点击右上角发布。投稿作品均不退稿,请作者保留好原始文件。
- 活动截止时间:6月19日

