



# 心理老师这些建议很实用 高考前焦虑怎么办

随着高考的临近,烦躁易怒、紧张焦虑、拖延逃避、寝食难安等考前焦虑困扰着不少考生。考生们应如何调整心理状态,应对考前紧张情绪?家长又该如何做好陪伴,帮助孩子们树立信心?近日,记者就考前焦虑相关问题采访了我市国家三级心理咨询师、家庭教育指导师、生涯规划指导师、潍坊天立学校心理老师孙晓晨。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

## 考生适度焦虑有益 可用积极暗示、运动等方式来缓解

高考前,大多数高三学生都会感到巨大压力。孙晓晨解释,从考生自己的心理来看,他们会不自觉地与同龄人比较、与周围人比较、与身边的亲友比较,对比之中就会不自觉地产生压力。其实,考前适度的紧张和压力,会促进学生全面、认真复习,从而达到良好的考试效果,但同时也会造成部分学生过度紧张、焦虑和慌乱,以致影响考试时水平的正常发挥。

那么,考生该如何缓解高考带来的压力呢?

孙晓晨表示,高考前考生要进行适当的心理调整,正确认识高考,根据自己平时的学习成绩和复习情况,确立合理的考试目标,不要把自己的“理想分数”定得过高,脱离实际,人为造成心理上的紧张,给自己带来焦虑和担忧。一般而言,考试焦虑的产生和内心期望值、自我态度、神经类型、过去的考试经验以及应试技巧都有关系。只是大家不知道,焦虑程度过高和过低时的学习效率都很低,而中等焦虑时的学习效率最高。也就是说,焦虑也有它积极的一面,适度的考试焦虑和压力有利于提高学习效率和学习成绩。因此,高三学生应当正确认识考试焦虑,保持平常心,自信面对高考。大多数人都低估了自己的能力,尤其是在面临大的考验时,焦虑的心理往往会产生怀疑自己,甚至否定自己的心理。其中,对考试结果的糟糕设想就是一种消极的心理暗示,过度地设想考试结果会给自己的心理带来许多压力及负面的影响。考生要学会从正面的角度来理解考试,不要给自己戴这种“万一”的帽子。

孙晓晨还说,当考生情绪不高的时候,不妨想象一下自己高考成功时的喜悦,进行积极的自我暗示,以振奋自己的精神,把很重要的目标简单化、生活化、平常化,用“我能行”“我一定能成功”“我一定能考出好成绩”等语言进行暗示等。这些都能有助于考生积极应考,充分发挥自己的日常水平。

应考期间,考生每天可以拿出一定时间,选择适合自己的运动锻炼方法去放松身心。科学表明,规律的、长期的、适度的体育运动及放松训练都能有效缓解压力,减轻焦虑抑郁紧张情绪。

同时,孙晓晨还表示,考生们一定要合理安排好自己的时间与生活,不轻易变动平常的作息时间表。切莫在考试前夜牺牲睡眠时间去复习,也不能在考前尽情放松,打乱平常的“生物钟”,只需保持适当的紧张度,重视此次考试就可以了。

## 家长保持平常化家庭状态,多给予孩子肯定性评价

最后的冲刺阶段,不仅考生可能会紧张,家长们可能也感受到了沉甸甸的压力。作为家长,又该如何帮助考生更好地应对此次考试呢?孙晓晨给家长们送来了几点建议。

家长不要期望过高,很多孩子感到考试压力很大、对自己没有信心,父母过高的期望是一个直接的影响因素。其实,到了临考前,孩子掌握的知识基本已成定局,短时间内不太可能有质的飞跃。所以,家长要主动调整心态,实事求是,甚至可以降低设定一个目标,这样心里会多一分坦然。家长一定要有意识地发现孩子身上的闪光点,给孩子更多的肯定性评价,而且夸得越具体越详细越好,这样才能让孩子更加自信地应对考试。

考前,家长不要唠叨过多。唠叨的结果,必然会增加孩子的心理压力,让孩子感到不被信任甚至还会与家长发生争吵。其间,家长一定要学会管理好自己的情绪,在觉察到自己有情绪的时候,建议先做一下深呼吸,保持头脑清晰,不要被瞬间产生的大量情绪感受所影响,避免某些行为演变

成为冲突。这段时间,家长能为孩子做的是让孩子在这个时期保持一个稳定的应考学习状态。

家长不要管束过严,要有一个明确的角色定位,孩子才是考试的主角,要把学习主动权还给孩子,对孩子的考前复习不要多管,不要多操心。至于复习资料之类的事情,放心地听从老师安排就可以。家长只需要负责营造一个良好而宽松的生活、学习氛围即可,不要天天对孩子灌输“努力学习考大学”“一定要考上名牌大学”等,在考前做好一个听众,倾听孩子的压力和烦恼,尊重孩子的意愿,鼓励他们从容应对。同时,应积极引导孩子进行自我宣泄,在孩子遇到不顺心的事时,也可以适当地让孩子痛快地哭一场。

家长不要保护过分。有的家长可能想在考前几天帮孩子加强营养,置办得异常丰盛,虽说营养的保证很重要,但过度关爱和保护会导致家庭气氛过度紧张,反而会加重孩子的焦虑感。考试期间饮食最好跟平时一致,熟悉的食物会使人放松,同样,熟悉的衣物也会使孩子更加放松。

## 考完一科扔掉一科 才能轻装上阵

高考在即,针对考生在考试中遇到的一些心理问题,在此进行剖析并提出解决办法,助力考生在考中保持最佳状态。

打开卷子,题型没见过、题目好难,怎么办?

答:高考时,若打开卷子遇到一些新题型,而非常见题型,这可能会让人觉得挑战很大,但还是有一些方法可以帮助我们面对和处理这样的状况:

首先深呼吸,尝试放松并保持冷静。高考遵循的是公平竞争原则,我难别人也难。冷静下来有助于我们更加清晰地思考和解决问题,也请相信自己有足够的去面对新题型。

仔细阅读题目,有时题目看起来很难,但仔细分析后可能并不复杂。我们可以尝试在题目中寻找线索或关键词,这有助于理解题目要点和解题思路。

尽管考场上可能会遇到新的题型,但我们可以尝试运用教育心理学家奥苏泊的认同性理论,回忆所学知识,尝试将新题型中的新问题与已掌握的知识进行联系,看能否找到解题思路。

高考时,时间是宝贵资源。若时间相对充裕,可以尝试拆解并解答该题。若时间相对有限而且苦思不得其解,就不要花太多时间在这道题上,可先跳过,然后有时间再回来解决。

如果有一门考砸了,怎么办?

答:如果感觉有一门考砸了,确实让人感到失望和焦虑,这是正常的反应。在高考这么重要的考试中遇到挑战是很常见的情况。这并不意味着我们的努力没有价值,或者我们的梦想破灭。面对这样的情况我们可以这样做:

1.保持冷静:当预感到自己这一门考砸时,我们要尝试接纳自己所出现的负面情绪,并尝试保持冷静,考砸了也可能是题难的原因,我考不好,那别人也可能是同样的情况。不要对答案,这是没有意义的,学会“考完一科就忘一科”,准备下一科的考试才是至关重要的。

2.调整心态:每个人都会有失利的时候,重要的是如何从中学习和成长。接受已经发生的事实,并尝试保持好的心态,即使一门考试没达到预期也不要放弃其他科目的备考,可以暗示自己最难的科目已过去,剩下的就是一路坦途。

3.寻求帮助:如果自己无法排解苦闷,可以找心理老师、家长、班主任或好友交流,他们会给我们信任与宽容,为我们提供支持和指导。

考完听到同学对答案,发现跟自己的答案不一样,怎么办?

答:考试期间保持情绪的稳定是最佳的应考状态,因此,考完试最为智慧的做法就是尽量躲开一些喜欢对答案的同学,避免听到任何与考试答案有关的话题。所以考试结束后可以迅速离开考场,按照自己事先安排好的计划去做一些放松的活动或者准备下一场考试。如果你不小心听到了同学所说的答案,而这个答案又正好和你的不一样,建议这样做:

首先,不去“求证答案”。因为花时间去重新求证这道题到底谁对谁错,对这次考试来说不仅没有任何帮助,而且浪费时间。倘若得到不如自己意的结果还会引发更大的情绪波动,进而影响下面的考试。所以,“求证答案”并非明智之举。面对不同的答案,应该是“一听了之”,不必太过上心。因为高考的难度较大,没有谁有十足的把握一定能做对某道题,因此这个不同于你的答案不见得就是对的,考完一科扔掉一科才能轻装上阵。

其次,高考本来就几乎不可能拿满分。就算自己有错的题目,也应该是在合理范围之内。每一科的考试总会丢些分,把它视为预想之内的情況,内心的纠结感会降低很多。

最后,要对自己的发挥有充分的信心。在什么时候都要给自己积极的暗示,相信自己就是那个对的那个。

