



N 科技日报

目前,高三学子们已进入高考冲刺阶段,面临的压力也越来越大。相关数据显示,75%的学生在临考前都有紧张、焦虑、恐慌等情绪。而这些不良情绪会给考生造成一定影响。

在临考前的一段时间该如何调整心理状态,让身心保持在一个良好的水平迎接高考?在高考考试中,遇到突发情况又应如何做好心理建设?近日,记者带着这些问题咨询了相关专家。

高考减压锦囊来了

怎样调整好考前、考中、考后的心理状态,专家给考生和家长支招

成绩中等偏上的心理压力可能最大

高考临近,无论是在学校的心理咨询室,还是在医院的心理咨询门诊,常有学生带着各种各样的“考试焦虑”前来咨询。山西医科大学第一医院副主任医师李改智表示,学生出现考前焦虑最为常见,基本上每个人都会有,只是程度不同罢了,重要的是要把焦虑情绪控制在合理范围内。

“高考作为选拔性考试,不同于平时普通考试,压力不仅来源于考生自身,也来源于学校、家庭等环境。”李改智说。

山西医科大学学生工作部心理健康教育中心主任闫丹凤指出,高三学生的社会意识已经接近成熟,随着备考时间的减少,其在思想压力和心理方面的波动会比较突出,会出现信心型、迷茫型和放弃型三种形式的分化。信心型的孩子基础扎实、学习能力强,各科发展相对均衡,历次考试成绩稳定,对高考充满信心。而放弃型的孩子基础差,或者经过努力,成绩没有进步,思想上陷入考大学没有希望的误区,以致成绩越来越差,甚至自暴自弃。迷茫型孩子的心理波动尤为突出,表现为:在思想上渴望考入理想大学,但由于基础不扎实,学习方法不够科学,成绩波动,导致思想不稳。当成绩下降时,他们容易产生消极情绪,进步时又充满斗志,高亢和低落情绪反复交替,更容易产生焦虑情绪。

“目前阶段,成绩中等偏上的考生心理压力最大,容易患得患失。”闫丹凤说。

考试综合征是可逆性心理障碍

那么具体而言,高考前容易出现哪些心理问题呢?闫丹凤介绍,考试焦虑就是其中之一,也就是常说的越着急越学不进去,这是由学习过程中受挫、动力不足、想得太多、做得太少等所致。

除此之外,备考期间还容易出现心理原因所致的身体莫名不舒服,感觉记忆力越来越差,感觉成绩难以提升的高原效应,甚至考试综合征。

闫丹凤解释,考试综合征是一种常见的可逆性心理障碍,主要是由长期的心理紧张引起,表现为心神不定、极度焦虑、思维迟缓、难以控制自己的情绪和思维,对考不好的后果感到恐惧,甚至出现头痛、休克、晕场等现象。“出现这种症状的主要原因是学生心理素质有待提高,平时生活不规律、学习方法不科学,以及对考试期望太高或者信心不足。”闫丹凤说。

应增强自信 考前多关注自身优势

心理学研究表明:学习压力与学习效率之间呈“倒U”形关系,也就是说考前适度焦虑未必是坏事,适度紧张会激发人体潜在能量,有助于大脑保持足够的兴奋。但这种焦虑和紧张一旦超出范围,则会影响复习效率。

那么在考前应该如何正确了解自己的现状和问题,及时调适心理提高自信,从容高考呢?

湖北省武汉市精神卫生中心(武汉市心理医院)主任医师马筠建议,学生要学会正确发泄,自我减压。

“高考考生应该少一些面向别人的竞争,多一些面向自我的挑战,不要过多担忧将来的事情。”马筠表示,部分存在消极心理和不自信的学生可以先整理自己近一段时间的学习情况,多关注自己的优势学科以便增加自信心。此外,考生还应该多参加体育运动,保持心情愉悦。

此外,山西医科大学第一医院主治医师刘鹏鸿还提醒,在备考和考试期间,除了考生,家长也或多或少存在焦虑情绪。“在这过程中,家长要承认孩子的努力,不要只看结果。同时,家长要放平心态,不要把焦虑传染给孩子,给孩子提供心理支撑。”他表示。

保持平常心 考试时做好心理建设

高考是对高三学生知识水平和心理素质的综合测试。中国科学院心理研究所教授王极盛通过对高考状元进行跟踪研究发现:在影响高考发挥的20个因素中,最重要的影响因素是考试时的心态,第二是考试前的心理状态,第三是学习方法,第四是学习基础。因此,高三学生调整好考前、考中的心理状态非常重要。

李改智表示,在考试时学生可能会遇到考试前一晚失眠、考试中碰到自己不会的难题、某些科目发挥不理想甚至考场中出现突发状况等情况,从而影响考试心态。

面对这些问题,应该如何正确看待,并做好心理建设?李改智坦言,同考试前或者考试这一两天的失眠相比,过度关注失眠在一定程度上对学生精神状态产生的影响更大,会带来焦虑等情绪,影响考场上的发挥。

其次,如果在考场上遇到一些突发状况。学生首先可采取深呼吸稳定情绪、积极心理暗示等方法让自己冷静下来,然后及时求助相关人员;同时在认知上要客观合理地进行解释,这只是考生都可能会碰到的小插曲,并不会影响自己的应考与发挥。

在考试过程中遇到不会的难题,也是考试过程中学生常见的问题。李改智表示,如果遇到这种情况可以通过深呼吸、自我暗示等方法平复情绪,不要以偏概全把某个题目、某个科目的得失与自己的前途联系到一起。

“考生需要正确认识自己的非理性想法。真正引发焦虑的不是高考这个情境,而是在高考情境下的所思所想。当发现这些不理性想法时,应该及时提醒自己,建立理性想法。”李改智说。

“不论是备考还是考试期间都要保持一颗平常心,甩掉心理包袱,坦然面对一切可能发生的事情,相信考生们最终一定能够收获人生最美好的果实。”河北省张家口一中特级教师尤立增说。

专家: 考生要学会关紧两扇门

高考考生们该如何调适心理,轻松上阵?尤立增提出三点建议。

第一,要明确自我定位。他解释目标定得过高,容易因难以达到目标而产生焦虑,影响考试发挥,而目标定得太低,则会影响潜能发挥。

“如同跳高比赛,你只有跳过1.7米的能力,可你总是把横杆放在1.9米处,等待你的只能是一次又一次的失败;而你总是把横杆放在1.5米处,虽然每一次都能轻松越过,但你的能力却始终无法充分展示。”因此,尤立增表示要根据模拟考试成绩,实事求是地评估自己的学习实力,确定自己的目标。

第二,要对自己进行积极的心理暗示。尤立增认为积极的心理暗示是一种启示、提醒和指令,它会告诉你注意什么、追求什么和怎样行动。除此之外,还要学会“关门”“计算”“舍得”六字真经。

尤立增解释,所谓“关门”就是指学生要学会关紧“昨天”和“明天”这两扇门,过好每一个“今天”,既不对昨天耿耿于怀,也不对即将到来的高考忧心忡忡。而学会“计算”则是算自己做对的事,越算越有信心。既不对考试中自己的失误过度懊恼,也不对现有条件和环境过多抱怨。“舍得”是指当高考临近时要学会“抓大放小”,抓主要矛盾,抓关键问题。

第三,要调整好作息节律。最后冲刺阶段,要拒绝搞疲劳战术。