

# 高考前,学会缓解心理疲劳

离高考的日子越来越近,考生们正处在紧张的考前冲刺阶段,有近一半的学生会感到力不从心,表现出身心疲劳现象,成为影响学习效果的一个重要方面。

所谓心理疲劳是指因心理因素引起的不良情绪,使大脑皮层受抑制而出现的心理现象。造成考生心理疲劳的主要原因有三个方面:

对提高学习成绩、升学的担忧是导致学生心理紧张、疲劳的主要原因。考生们绝大多数都有升学的渴望,希望考上大学,特别是考上名牌大学。然而高考毕竟有很强的竞争性,并不是每个人都能如愿以偿,这就必然引起考生对学习成绩进退的看重和对升学的担忧,从而导致他们内心不安、焦急与紧张,这种状况长期得不到有效调节就会诱发心理疲劳。

教师、家长的过高期望与要求加剧了学生的心理压力与疲劳。考生的家长通常对子女的学业要求很严,期望过高。同时,他们对教师水平的评价也是以学生升学率为标准,从而促使教师在有意或无意之中与家长一道对学生施加压力,这就加剧了学生的心理疲劳。

模拟考试多、任务重,搞题海战术是导致学生心理疲劳的关键所在。一些教师为了抢时间,提高自己所任学科的成绩,大量订购复习资料与练习,搞题海战术,结果学生只能靠拼脑力、体力来应付,每天除吃、睡,几乎所有时间都用在练习、背资料上。当学生长期辛劳而学习成绩得不到提高时,往往会因此失去学习兴趣与信心,陷入



极度悲观、焦虑之中,个别学生会做出逃学、出走甚至自杀的极端事情来。那么,该怎样缓解心理疲劳呢?

**明确奋斗目标,激发自信心** 考生们应根据自己的实际情况,分解个人阶段性的奋斗目标,用不断取得的小成绩激励自己,从而增强学习兴趣,恢复自信心,在愉快的情境中消除身心疲劳,学好各门课程。

**正确对待社会舆论,提高自我心理调节能力** 将个人理想同社会需要结合起来,跳出自我设计的小圈子,培养对社会的使命感与责任感,正确对待升学,社会舆论,个人的成败、荣辱,从而提高自我心理的调节能力。

**改善营养,保证睡眠,适当开展文体活动,做到劳逸结合** 题海战术只能造成心理疲劳与学习效率降

低的并发症。为避免这种情况,应大胆要求教师适当控制作业量,突出重点和难点,用科学的复习方法,提高学习效率,做到精讲精练,提高复习效果,减轻学生身心负担。

**发展良好的个性,营造积极的人际关系** 内向、缺乏自信心、疏远集体、忽视人际关系沟通的学生遇到困难容易情绪低落,心理疲劳。因此,在日常的学习生活中,要努力做到“胜不骄”、“败不馁”、懂得“失败是成功之母”,培养坚强的意志和坚韧的毅力。形成开朗、自信、热情并乐于助人的良好个性,积极关心和参加班集体活动,建立融洽的师生、同学关系,这会增强自己克服困难的信心与勇气,并以高昂的斗志、旺盛的精力和健康的心理去迎接高考的挑战。

戴汉文(山东)

## 心灵鸡汤

●做人如水,你高,我便退去,不淹没你的优点;做人如水,你低,我便涌来,不暴露你的缺陷;做人如水,你热,我便沸腾,不妨碍你的热情;做人如水,你冷,我便凝固,不漠视你的寒冷。上善若水,从善如流;如水人生,随缘从众。

●不要拿着别人的地图,寻找自己的路,每个人,都是一道独特的风景。不必艳羡他人,家家都有一本难念的经,你该学会相信自己,再学会欣赏自己,试着把自己最亮丽的一面找出来,并呈现在阳光下。

任林芷(西藏)



## 宽恕别人 释放自己

前天,我突然接到儿子老师的电话:“您儿子被同学打伤鼻子,出血挺多,赶紧来学校一趟吧。”

我匆匆赶到学校,把儿子送进医院拍片,医生诊断为鼻骨折。打人同学的妈妈全程陪同,跑前跑后地忙活,不住地向我们道歉。她唯唯诺诺的样子,让我很不好意思,反倒安慰起她:“没事,男孩子在青春期,打架很正常。”她眼圈有些发红。

回家后,我细问儿子缘由。原来,下课后同学互相打闹,儿子出手推了一个同学,那同学一个踉跄,头碰到了这个同学脸上。这同学二话没说,捂着脸走到儿子跟前,甩手就是一拳。儿子起来要还击,被同学们拦住。儿子打算放学后反击报复,结果班主任及时出面制止了。

晚上睡觉时,我听见儿子长吁短叹,知道他还在生气、郁闷。我走进房间,问儿子:“你恨同学吗?”儿子坦白地回答:“恨。”我

又问:“那你开心吗?”儿子摇摇头,说:“当然不开心。”

我低头沉思了下,给他讲了一个故事。南非总统曼德拉在他的总统就职仪式中,邀请了3位特殊的客人——就是他当年入狱时曾经对他百般折磨的看守。年迈的曼德拉在就职演说中致辞:“能够接待这么多尊贵的客人,我深感荣幸。可更让我高兴的是,当年陪伴我在罗本岛度过艰难岁月的3位狱警也来到了现场。”随即,他把3人介绍给大家,并逐一与他们拥抱。“我年轻时性子急脾气暴,在狱中,正是在他们3位的帮助下,我才学会了控制情绪……”曼德拉这一番出人意料的话,让折磨侮辱了他27年的3人无地自容,更让所有在场的人肃然起敬。人群中爆发出经久不息的掌声。

其实,告别仇恨的最佳方式就是宽恕。宽恕别人的同时,也是释放了自己。儿子听了若有所思,我希望他是真明白了这个道理。

张永胜(内蒙古)

本版协办

湘潭市第五人民医院  
XiangTan city of the fifth peoples hospital

门诊预约电话:0731-52875017  
心理健康咨询热线:0731-52875093  
地址:湘潭市北二环路10号  
网址:http://www.xtswyy.com

## 心理辞典

### 及早识别“情绪性自杀”

2013年6月23日,20岁的四川崇州女孩小倩在高考复读1年后,因离理科三本仍差6分,选择了割腕、喝农药结束了自己年轻的生命。2014年6月24日,合肥18岁的考生小李因成绩不理想,查得分数几小时后,从27楼坠落身亡。每年高考过后,都能听到这样令人痛心的消息……

在心理学上,这类因遭遇挫折后突发的自杀称之为“情绪性自杀”,是当事人在遭受打击后对生命与尊严之间的一次错误选择的结果。这种错误选择是由于当事人的认知发生了错误,把挫折的后果极度放大,心理防线完全崩溃所致。一个人在遭受较大的意外打击后,他(她)会出现情绪上的剧烈变化,有的表现为情绪低落、抑郁状态,有的表现为兴奋、躁狂状态。不同的原因,不同的个体,他们所表现也不同,这就是心理学所说的“应激障碍”。一旦出现这种障碍,就会影响到他们的工作、学习和生活。如果不及时给予行为干预和治疗,就有可能发生严重的不良后果。随着社会的进步,心理学上提出了要提高人(尤其是青少年群体)的抗压能力、耐挫能力,以便更好地应对生活中的各种挫折和打击。

人的一生中都会出现短暂的情绪低落、抑郁的状态,有的人能很快自行调整,有的则会留下很久的阴影。当人的情绪处于低落状态发展到自杀的程度,它会有一个过程。在这个过程中,若家人或朋友能及时发现,及时的建议他到医院进行心理咨询,寻求帮助,或到医院心理科寻求治疗,那样就有可能避免不必要的悲剧发生。

湘潭市第五人民医院心理失眠科  
国家二级心理咨询师 马遂意

