

■心理关注

# 考后焦虑 运动驱散

王琦是某重点高中的学生，还是班长，学习成绩一直名列前茅，她最大的愿望是考上985的大学。今年高考完对照答案一看，她发现很有把握的一道题居然答错了，心理十分焦虑。“那道题可是十几分呀，一下子全丢了，这下该怎么办？自己又是班长，要是考不上重点大学该多丢人啊。”考后这段时间她晚上常常梦见这道题错了，那道题也没做对了，时常惊醒，整天心慌胸闷，浑身不舒服，坐立不安、时不时还冒出不想活的可怕想法。

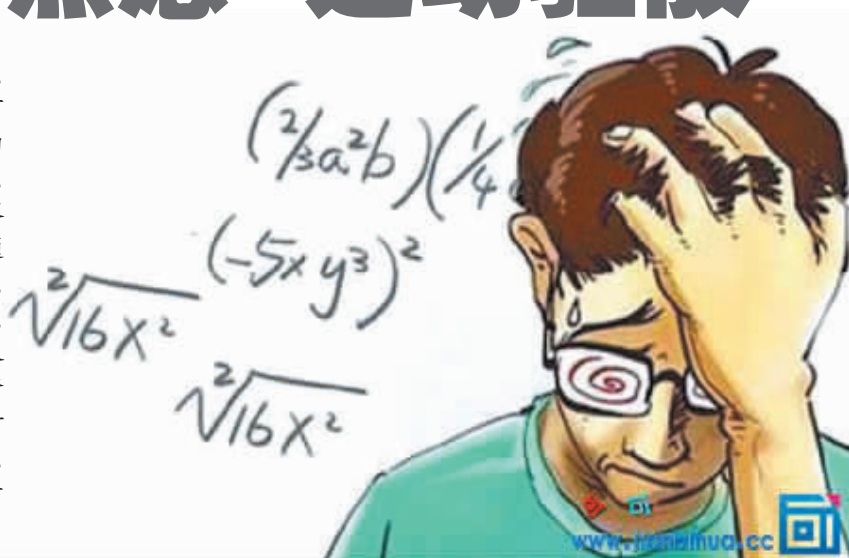
每年中高考结束后，有些考生会出现像王琦这样心慌、胸闷、心神不定、坐立不安、难以成眠等不适表现，这些均是考后焦虑症状，更有甚者由于紧张焦虑压力过大出现悲观厌世情绪，甚至有轻生的念头及行为，不可大意。

## 考后一月焦虑好发

大考之后，等待成绩及录取结果的这段时间，考生的心理压力比考前还要大，考后一月焦虑最容易出现。焦虑和抑郁两者时常形影不离，心理素质不佳者在焦虑情绪的作用下易诱发抑郁症状。而家长对考生考前的关心比较多，考后用心比较少，前后落差大，也容易导致孩子的心理不平衡。尤其是考后易忽视孩子的情绪，出现问题未能及时干预，时有极端事件见之于报端，令人扼腕而叹。

## 期望越大 越容易焦虑

到底哪些考生容易出现考后焦虑？据统计，受考后焦虑困扰的大多是成绩比较好的学生，成绩不佳的学生较少出现。这是因为学习成绩比较好的这一类学生，心理期望值高，对自己要求也很



严格，碰到心理素质差和考试临场发挥不理想的情况，尤其容易出现患得患失的焦虑反应。像王琦那样，对自己要求很高，非名校不读，或者认为自己是班长、团支部书记之类的学生“官”，很看重面子，觉得要是考不上重点院校将是件很丢人的事。

高期望值必定带来高压，加上考试过程中，某些科目发挥不是很理想，陷入自责、悔恨中无法自拔，在想象考得不理想的预期心理压力下，心理素质不好的人就特别容易出现紧张焦虑的种种不适了。

## 运动驱散焦虑

考后出现适度焦虑情绪，是很正常的反应。但如果情绪反应过大，就必须为情绪提供一个“宣泄口”。对于考后焦虑症，运动是最有效的情绪疏导途径之一。医学研究表明：运动锻炼可以明显地减少人的焦虑症状，缓解紧张，减轻疲劳。运动有时能让人“无缘无故”产生愉悦感，这是由于运动能促使机体分泌更多的“内啡肽”。内啡肽是一种被称为

“快乐因子”的激素，能愉悦神经，甚至可以把压力和不安等不良情绪带走。所以当焦虑来临时，可以尝试通过打羽毛球、打篮球、散散步等多种形式的运动，来增强活力，对抗紧张，驱散焦虑。

## 短暂旅行 隔离熟悉环境

在熟悉环境下，考生面对熟悉的人和事时，不可避免会“触景生情”思量考试的结果，始终处于难以摆脱的焦虑氛围下，加上时不时有人问一问“考得怎样呀”“能不能上XX学校”等，这类貌似关心的话语在不断提醒考生身份、加重考生的紧张焦虑情绪。

因此，中高考后，在条件允许的情况下，可以让考生做一次短暂的旅行，也就是和熟悉的环境做一次短暂的“隔离”。在一个相对陌生的地方，会一定程度消除对考生的无形压力和暗示，同时新鲜感也会带来不尽的乐趣，对缓解孩子考后焦虑很有帮助。

武汉市第四医院、国家二级心理咨询师 魏忠涛

## 6种心理暗示 易引发失眠

**害怕失眠心理** 人的大脑皮层的高级神经活动有兴奋与抑制两个过程。“怕失眠，想入睡”，本意是想睡，但“怕失眠，想入睡”的思想本身是脑细胞的兴奋过程，因此，越怕失眠，越想入睡，脑细胞就越兴奋，故而就更加失眠。

**自责心理** 有些人因为一次过失后，感到内疚自责，在脑子里重演这些事件，并懊悔自己当初没有妥善处理。白天由于事情多，自责懊悔情绪稍轻，夜晚在自责、懊悔的幻想与盘算中，久久难眠。

**期待心理** 期待某人或做某事而担心睡过头误事，因而常出现早醒。早上要赶火车、飞机，往往容易早醒。也有的人在晋升、职称评定、分房结果等等快要公布前，往往也处于期待兴奋状态，难以入睡。

**冲突心理** 有的人受到突发事件刺激后，不能做出正确的反应，手足无措，不知如何是好，以致晚上睡觉时也瞻前顾后，左思右想，始终处于进退维谷、举棋不定的焦急兴奋状态。

**“做梦有害”心理** 不少自称失眠的人，不能正确看待梦，认为梦是睡眠不佳的表现，对人体有害，甚至有人误认为多梦就是失眠。这些错误观念往往使人焦虑，担心入睡后会再做梦，这种“警戒”心理往往影响睡眠质量。其实，科学已证明，每个人都会做梦，做梦不仅是一种正常的心理现象，也是大脑的一种工作方式，在梦中重演白天的经历，有助于记忆，并把无用的信息清理掉。梦本身对人体并无害处，有害的是认为“做梦有害”的心理，使自己产生了心理负担。

**多虑心理** 一些人由于童年时受到丧失父母、恐吓、重罚等创伤刺激而感到害怕，出现了怕黑不能入睡的现象，虽然随着年龄增长逐渐好转，但成年后，他们往往多思多虑，一旦受到某种类似儿童时期的创伤性刺激，就会使被压抑在潜意识中的童年创伤性心理反应再现，重演童年时期的失眠现象。

黄伟杰



## 心灵鸡汤

●一个人毕其一生的努力，就是在整合他自童年时代起就已形成的性格。

●一年中的夜晚与白天数量相同、持续时间一样长。即使快乐的生活也有其阴暗笔触，没有“悲哀”提供平衡，“愉快”一词就会失去意义。耐心镇静地接受世事变迁，是最好的处事之道。

卡尔·荣格（瑞士）

## 过度恐惧也是病

少数性格内向的人，到了老年，会产生一种莫名其妙的恐惧心理，处处胆小拘谨，总感觉忐忑不安，严重时还会自感心神不宁、坐立不安、焦躁烦闷，甚至陷入不能自拔的痛苦境地，也会由此而引起血压升高、心跳加快、食欲减退和头痛失眠。这种恐惧症是一种较轻的心理或精神障碍。

老年人的恐惧可以表现在日常生活的各个方面，常见的如对鬼怪的恐惧，世界上本没有鬼神，但有的老年人却自述曾经见过，这实际上是由心理学上所说的遗觉、错觉和幻觉所造成的。

老年人的恐惧症还表现为对疾病的恐惧或对食物的恐惧等。有许多食物虽然含有丰富的营养，但其中所含的某些成分却容易引起老年疾病，不太适合某些老年人经常食用，不过适当吃一点还是无碍健康的。然而，患

有恐惧症的老年人却往往因为怕得病而不敢品尝。例如，有的老年人不敢吃鸡，因为怕得癌症；有的老年人不敢吃鸡蛋，怕胆固醇增高使血管硬化；有的老年人不敢吃花生，因为怕吃到变质的花生会诱发癌症……

患恐惧症的老人还有种种禁忌，如由于害怕被子女嫌弃，不敢提出正当的要求；怕发生车祸，因而以步代车；怕煤气中毒，因而拒用煤气灶；怕身受辐射线伤害，因而不敢看电视，等等。

对于这一类老年恐惧症的治疗，必须以心理方法为主，适当辅之以药物治疗。而最为重要的，老年人要注意培养乐观的性格，减少焦虑和紧张的情绪，还要破除迷信思想，相信科学，尊重科学，按照科学的道理去争取延年益寿。

连云港市岗埠农场医院 王同翠