

■心理关注

# @中高考生们,学会与焦虑和解

一年一度的中高考即将来临,家有考生的家庭都进入了“备战”状态。此时,考生的心理问题表现突出,可能会经历茫然、紧张、无措、焦虑、怀疑、焦躁等,这一系列心理过程可统称为焦虑状态。我们也不难发现:学生出现考试发挥失常的情况,并不一定是输在知识水平上,而是输在心理状态上。因此,为了呵护考生们的身心健康,帮助他们了解焦虑并找到解决方法很重要。

## 不合理的方式会造成考试焦虑

通俗来讲,焦虑是我们对未来潜在的担心、害怕或紧张。其产生来源于三个方面,即身体、思维和精神。身体上总是处于紧绷,无法冷静;思维上对自身及自己的表现做出了消极的评价,变得不自信;精神上学习或考试的过程中做或想其他的事,不够专注。

对于应考生而言,四种不合理的思维方式也会造成考试焦虑,可以归纳为过分理想化、过分灾难化、过度概括化和过于消极化“四化”。

1. 过分理想化,根据自己的主观愿望而不是实际情况来提出考试目标,并以此来评价自己的考试情况和结果。这种观念往往以“应该”“必须”或“不能”等词语表现出来。如,“我应该考试成功”“我必须考第一名”“我考试不能失败”等。

2. 过分灾难化,认为高考失败是一件很糟糕的事情,是一件很悲惨的事情,自己将难以承受。比如,“要是我不能考上北大的话,我就完了!”“如果高考失败,我将无法活下去”,“考试失败将使我无法面对江东父老”等。

3. 过度概括化,从少数或者偶尔的考试失利中得出自己即将



考试失败结论,从而引发担忧和焦虑。比如“我中考失败,高考肯定会出现问题”。

4. 过于消极化,在没有充分思考和分析积极因素和消极因素的情况下,就对自己的未来感到悲观。比如,“我不会通过那场考试”“我的运气总是不好”等。

### 三步骤

#### 改变不合理的思维方式

改变这种不合理的思维方式,第一步是让身体冷静下来,了解自己的身体,只有提高觉察身体状况的能力,才能学会如何在关键时刻应对失去冷静的情况。

第二步是建立自信思维。首先是培养成长型思维,当出现消极观念时尝试进行积极解读。运用到具体场景时可以体现为:“我学不会数学,所以每次都不可考好”解读为“我可以把优势学科的学习方法借鉴到数学上”“我不是快学习的料,注定不会成为一名大学生”解读为“为了高考,我目前做到了些什么,并且完成得很好”“我和大家一样努力,为什么考不过别人”解读为“我在学习效率上做些改进,努力就更有效了。”

这种解读方式有利于看到事物的积极面,也有利于处理考试中的消极思想,想象当考试刚开

始的时候,就遇到了一道看上去挺简单但是自己却无法马上解决的题目时,内心会产生什么想法?从消极面去想,我做不出来这道题了、这题可能特殊,确实不会做、都过了好几分钟了,再做不出来后面的题也没时间做了、或者干脆跳过;从积极面去思考则是,我肯定会这道题、这才几分钟,再等会儿。事实上,放下而非放弃,暂时放下一道题,并不是放弃解答,更不代表这次考试就失败了。也许后面的问题反而会为现在这道题带来启发和新思路。

第三步学习保持专注。在学习或考试过程中遇到难题时,由转移注意力到因不用处理眼前的任务而喜欢这种状态,最后随着时间的流逝、应激水平增高、陷入焦虑的心境,这是分心的过程,当觉察到分心时一定要停下来,采取行动。比如要学会休息,灵活利用课间休息。

而在考试过程中想要获得短暂休息,有两种方法:一是活动双手掌疗法,用双手的掌心轻轻盖住双眼,在双手制造的黑暗环境下睁开双眼,保持2-3次深呼吸的时间,即可让双眼和神经系统得到放松。二是舒展身体,如伸懒腰,活动脖子等。

国家二级心理咨询师 肇英

## 心灵鸡汤

▲ 身不苦则福禄不厚,心不苦则智慧不开。人们只知道凤凰可以涅槃重生,却忽略了它在烈火炼狱中挣扎的过程。

▲ 你要清楚你自己人生的剧本,你不是父母的续集,不是子女的前传,更不是你朋友的外篇。对待生命你不妨大胆一点,因为最终你都要失去它。

广西 陆小敏

### ■心理辞典

## 打烊效应

打烊效应是指发现以前原本毫无感觉的人变得有感觉了。如何理解呢?打个简单的比方:随着打烊时间的临近,酒吧里还没有找到“意中人”的人会认为可选择的那些异性看起来比早些时候更好看。这一现象并不是因为喝多了酒,人们不喝酒时也会出现相同的心理现象。不过,这只会发生在还没找到“意中人”的人身上,已经找到的人不会出现这个心理现象。

同理,原来没能产生感觉的人,随着自己年纪增大,却仍然只身一人,会惊奇地发现那些原本没啥感觉的人比以前印象中的更加有魅力,更能让自己接受;

曾经苦苦追寻的人,当你几年后得知对方还没结婚时,随着年龄变大之后,是更加有可能俘获其芳心的。

人们会发现:越难得到的东西越想要;越难获得的事物,对我们的吸引力会越大,在我们心目中的地位也就越重要,价值也会越高;轻易得到的东西或者已经得到的东西,它的价值往往被人忽视或不重视。因此,要懂得保留适度的神秘感和距离感,让他人对你多一份好奇心和新鲜感。

湖南大众传媒学院讲师 谭朝晖

## 缓解焦虑 可以这样做

焦虑情绪指的是过度、强烈的担忧或者恐惧,与压力过大、遗传等因素有关。由于人们在学习、工作、生活等各方面的压力倍增,导致焦虑情绪的出现,并长期处于精神紧绷的状态,长此以往可能逐渐发展为心理疾病。适当焦虑能够激励人们上进,但过度焦虑则会对人们的正常生活产生不良影响。那么,出现焦虑后该如何缓解呢?下面我们一起来看一看生活中有哪些方式可以缓解焦虑情绪。

1. 深呼吸:当感到焦虑时,尝试进行深呼吸练习。深呼吸可以帮助身体放松,减轻焦虑感。每次吸气时,腹部向外膨胀,呼气时,腹部向内收缩。进行5~10次深呼吸,可以显著降低焦虑感。

2. 渐进性肌肉松弛:通过逐渐放松身体的肌肉群,可以缓解紧张感。从头部开始,逐个放松脸部、颈部、肩部、背部、腹部、手臂、大腿、小腿和脚部的肌肉。

3. 冥想:定期进行冥想练习,有助于平衡心理状态,降低焦虑感。尝试将注意力集中在呼吸、身体感觉或某个特定的思维对象上,从而排除杂念,达到心静的状态。

4. 运动:适当的运动可以帮助释放内啡肽,减轻焦虑感。可以选择散步、跑步、瑜伽、舞蹈等形式的运动。

5. 良好的作息:保持规律的作息,有助于身心平衡。充足的睡眠可以使大脑得到休息,提高应对压力的能力。确保每天有足够的睡眠时间,并尽量在固定的时间上床休息。

6. 倾诉与交流:与亲朋好友分享心事,倾诉烦恼,可以缓解压力。同时,听取他人的建议和意见,有助于解决问题。

7. 保持积极心态:尽量用积极的心态看待问题,关注生活中的美好,减少对负面事物的关注。可以尝试正面自我暗示,提醒自己看到事物积极的一面。

8. 时间管理:合理安排时间,避免过度拖延。制定合理的计划,分配好工作和休闲时间,有助于减轻焦虑感。

9. 兴趣爱好:培养自己的兴趣爱好,如音乐、绘画、摄影等,可以转移注意力,减轻压力。

10. 专业帮助:当自我调节无法解决焦虑问题时,建议寻求心理咨询师或心理医生的专业帮助。

长沙市望城区精神病医院 莫春凤

