

■心理关注

中高考倒计时!

如何化解学生“心理饱和”危机?

本报记者 张丽 实习记者 邓丽楠 通讯员 宁瑜

中高考的脚步日益临近,考场上的“硝烟”似乎已弥漫在每一个初三学子、家长和老师的心头。有的学生出现心浮气躁、甚至心态崩溃的情况,这不仅让家长忧心忡忡,也让老师倍感压力。为此,记者专访了长沙市第一医院心理咨询门诊副主任医师舒孔亮,为大家解读中考生的心理状态,并提供有效的应对策略。

舒孔亮指出,在中高考倒计时一个月这个关键节点,无论是家长还是老师,都处于精神高度紧绷的状态,生怕学生们无法承受巨大的压力。而初三、高三班主任的压力尤为显著,学生的状态几乎一天一个变化,稍有疏忽,就可能影响整个班级的备考节奏。有的同学在此时开始变得心浮气躁,甚至产生放弃的念头,面对复习内容,常常感觉学不进去,进而出现“摆烂”的情况。

为什么会出现这种学不进去的状态呢?舒孔亮从心理学和神经心理学的专业角度为我们进行了解读。这种状态在心理学上被称为“心理饱和”,是一种常见的心理现象。当个体承受的压力超过其心理承受能力时,就会产生强烈的厌烦感,对原本感兴趣的学习任务也变得抗拒。从神经心理学来看,人体大脑皮层主要有兴奋和抑制两种活动方式,两者交替进行以维持大脑的平衡。然而,中高考备考期间,长时间高强度的学习,使得外界刺激过强且持续时间过久,大脑的兴奋过程过度强烈,进而引发超限抑制现象。简单来说,就像一根绷得太紧的弦,总有断裂的风险;学习也是如此,一直把自己逼得太紧,到了冲刺阶段,就容易出现“浮躁”“学不进去”的状况,这其实是人体自我保护的一种正常反应。

那么,在这种情况下,学

生该如何应对呢?舒孔亮强调,此时比拼的就是意志力,意志力的强弱在很大程度上决定了学生的学习上限。在这个阶段,学生需要的不再是家长和老师过多的鼓励,因为外界的刺激作用有限,更重要的是激发自我驱动。学生可以不断地给自己进行心理暗示,比如每天遇到不想学习的时候,就坚定地对自己说:“加油,我可以的。”“我一定能够把它做出来。”“我相信自己,一定行!”与自己内心的消极情绪和懈怠想法“斗法”,是每一位学生成长的必经之路。在这个过程中,每取得一个小进步,都将成为未来人生自信心的重要来源。

除了“心理饱和”导致学不进去,还有一个普遍存在的原因,那就是学生内心的担忧——担心到了这个时候,无论怎么努力都无济于事。但努力真的就没有用了吗?舒孔亮用一组数据为我们打破了这个误区。如果将剩余时间的计算单位从“天”换算为“分钟”,就会发现还有大量的时间可以利用。假设距离中高考还有20天,20天时间等于480小时,也就是28800分钟。打个比方:一个普通学生背一篇语文课文用60分

钟,在这剩下的时间里,就可能还能背诵多篇;写一篇英语作文用30分钟,也还有机会练习几十次;解一道数学大题用20分钟,同样可以攻克大量难题。即便这次努力在中考结果上没有立竿见影的效果,从长远来看,当下的每一分付出都是在为自己的未来发展奠定基础、铺平道路。

当学生实在感到疲惫不堪时,舒孔亮分享了几种有效的放松技巧。比如采用“4-7-8呼吸法”(吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒),快速平复情绪,或者5分钟正念冥想,想象情绪如溪流中的落叶随波远去,或通过“胜利预演”想象考场从容答题的场景。同时,合理的时间管理能让学习更高效,减轻压力。但如果心理状态严重影响生活,一定要及时寻求专业帮助。

舒孔亮特别提醒学生,过分在意分数,容易让学生陷入焦虑和自我怀疑的情绪中。应该把关注点转移到知识点的掌握上,要做到专注于学习的过程,勇敢地追求知识的深度和广度,沉下心来,心无旁骛地学习。当学生能够做到这一点时,即便没有中高考的检验,也意味着在心智和学习能力上实现了成长与蜕变。

“消化”不了的烦恼

一位15岁的男孩因为反复腹痛腹泻,几乎看遍了市内各家大医院的消化科与中医科,都效果不好,各种检查也没发现有器质性的病变。期间,医生发现一个特征,就是他的消化道症状与情绪变化有明显的关系,尤其是不能去上学,一去学校就必定会腹痛腹泻,因而考虑他是心因性疾病,建议去心理科就诊。

孩子是在父母陪同下一起来就诊的。当我问他需要什么帮助时,他说就是烦恼太多,有数不尽的烦恼。首先是父母离婚了,别人都有个完整的家,他却没有。他不明白父母都说爱他,却为什么要离婚,他不想他们离婚,却都不会听他的;父母离婚后,他想要保持平衡,让他们都对他满意。每个周末回家,都是一边住一天,他觉得这样很麻烦,没一天安心的,可不管他怎么做,父母对他都不满意,动不动就发脾气骂他,说不想管他了,他也真怕哪一天他们会真的不要他了。第二是父母给他换了个更好的学校,他觉得这个学校管得太严,没有一点个人空间,而且在这个新环境里没有朋友,他感到很压抑、很难受,一到学校就想逃离,所以只要有理由,他就请假不去上学。父母曾打算帮他转回原来的学校,但他已经是二次转出了,因而转不回去了。经常不上学成了他与父母发生矛盾的主要原因。

详细的沟通后,我给他做了几个心理量表评估,显示有明显的焦虑抑郁情绪,符合“躯体化障碍”的诊断。所谓“躯体化障碍”,简单点说就是病人有明显的躯体症状,但查不到相应的器质性病变,同时伴有明显的焦虑抑郁等心理症状,且病程达到两年以上。就这个病人而言,在父母离婚与转学两个生活事件的影响下,他产生严重的焦虑情绪与适应不良,焦虑情绪通过“肠-脑轴”的作用,影响了消化系统的功能,导致消化功能紊乱,出现腹泻腹痛等症状。这些症状引起了父母的关注与关心,又可以请假不用去上学,实际上是进一步强化了情绪的“肠-脑轴”作用,试图用消化道来承载与消化他的烦恼,所以病人表现与关注的都是消化道症状,焦虑抑郁等心理症状反倒被淡化与忽视了。由于焦虑抑郁等心理症状得不到有效的治疗,单从消化道角度治疗肯定效果不好或有点效果也只是暂时的,以致久治无效。

“躯体化障碍”是一种心理疾病,所以我建议他去正规的精神卫生专科医院接受系统的药物治疗,尽快消除焦虑与抑郁等心理症状,再就是接受心理辅导,增强自己的心理调节能力与适应能力。父母的婚姻是由他们的感情决定的,而不是由他的存在决定的,所以首先必须接受父母离婚这个事实。在接受父母离婚这个事实的基础上,他能决定是“我该怎样适应父母离婚后的生活,让自己好好地生活下去”。这是一个悟性不错的孩子,第一次辅导后就解开了父母离婚的心结,不再强求父母复婚与要有一个完整的家。后来的辅导中,我用“用自己能决定的方式去解决存在的问题”的原理,引导他去适应环境的变化,同时还与他讨论了人生与未来。在焦虑抑郁症状得到有效缓解后,他对自己的人生有了新的认识,对未来有了目标与憧憬,懂得了为自己读书、为未来读书后,他告诉我不再找理由不去上学,而是再苦再难也要去上学,并决心要拿下很快就要到来的“生地会考”。

怀化市第四人民医院心理咨询师 杨司俊

漫言漫语

乐观的人只顾着笑,而忘了怨;悲观的人只顾着怨,而忘了笑。

陈英远(安徽)作

