

■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。

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

“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，一到学校就只想逃离，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话，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的同时，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，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，他告诉我不会再找理由不去上学，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