

本报邀请四位心理专家支招高考生

五种常见心理问题这样应对

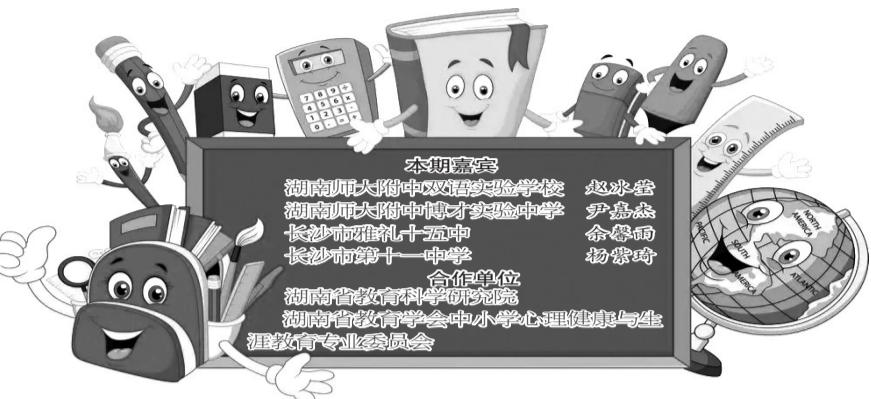
本报记者 王燕

有一些考生在考前说得最多的一句话就是:“怎么办?我感觉我没复习到位,好焦虑。”

但你若询问他们“具体是什么内容复习没到位”时,他们又很难明确地说出来“是什么”。

“很多时候,考生出现这种情况,并不是因为客观上复习不到位,而是缺少一种对自己所学内容的掌控感,掌控感越弱,就会觉得自己考试的不确定性越强。”长沙市天雅培粹心理教师孙艳玲告诉记者,随着高考临近,很多考生会出现心理问题,比如过度紧张,失去信心,失眠,焦虑等。

本报特别挑选了五种考前常见的心理问题,并邀请四位心理专家进行解答。



一问 考前如何调整好作息?

一般而言,考生要从考前三周开始逐步调整作息时间。在保证好充足睡眠的情况下早睡早起,应保证每日7~8小时的睡眠时间,比如,晚上23点睡觉,早晨6点起床。作息调整要逐步进行,每天晚上提前15分钟至30分钟睡觉,逐步调整至应考作息。几天以后,生物钟就会逐渐适应新的作息时间。

考前一周严格按照考试时间规律作息。首先要保障白天的学习效率,不能为了完成复习任务而熬夜、通宵。可以按照考试的科目安排相应的学科进行复习,按照考试时间安排进行模拟测试,将答题状态调整至最佳。

保证临考前的睡眠时间和睡眠质量。睡眠质量如何,不仅决定考生当前的学习状态,更会影响考试期间的身心状态。睡前考生可以喝一杯热牛奶、洗个热水澡、听一会轻音乐,这些都有助于提升睡眠质量。

二问 如何保持良好的应考心态?

明确目标、准确定位。根据自身的实际情况,制定适合自己的学习和复习目标。考前的正常心态,应该保持适度的紧张和压力。建议制定稍微超过自身的

能力的学习目标,最有利于激发自身的学习动力。客观地看待自己的学习和答题能力,对考试的答题情况有一定预估,就能沉着应考。

提升自信、积极暗示。可以对自己进行积极的语言暗示,还可以进行行为暗示,比如走路挺胸抬头、响亮的说话、放声大笑等。

劳逸结合、放松身心。学习过程中要规划好学习任务,每1~2小时的学习时间要安排10~15分钟休息时间。休息时可以适当放松:比如远眺、做眼保健操、听音乐、跳绳等。不要进行剧烈运动,比如打篮球、打羽毛球等,会产生疲劳感,影响后续学习。

三问 如何克服“没复习好”的恐惧感?

“全盘式”做计划。考前的“全盘式”计划是将考前可利用的学习时间都囊括在内,这个计划能在很大程度上肯定自己每个时间段在做的事情是对的,而不是考试前还在想现在背物理公式是不是一个正确的选择?现在背语文课文对于本次考试作用是否并不大?这样的自我怀疑会让人更焦虑,而且在不断内耗中浪费时间。

“递减式”搞学习。假设还剩7天考试,可以前4天将所有要复习的内容全面覆盖一遍,同时标注出还需要再重点

重复学习的部分。接下来2天内将被标注内容再学习一遍并精选出还需要第三遍复习的内容在最后1天里进行第三遍学习。总的来说,复习的内容要越来越少,考生心理上的掌控感才会越来越强。

考试固然重要,但人生的考试有很多,与其如临大敌,不如将它们视为自己人生的舞台,就像足球运动员会去亲吻比赛的草地,或许我们也可以去感谢这样一场考试让努力多年的自己有了展现的舞台。

四问 “脑袋突然空白”,怎么办?

调整心态 “自己本来掌握得很熟练的知识点突然想不起来了,大脑一片空白。”这个时候,我们应该怎么办?首先我们需要知道,这种情况不只是我自己出现,可能很多同学都会出现这种特殊的“舌尖效应”。突然想不起来并不意味着这些知识我们已经完全忘记了,只是在这种特别紧张的时刻暂时没有办法将这些知识提取出来。所以这时我们更要保持一个冷静、放松的心态,调整好心态后,可能大家会突然发现这些知识又回来了。

寻找线索 寻找一些有关于这个知识点相关的内容,思考一下之前老师讲的和这个知识点有关的内容,自己做过

的一些笔记来帮助自己回忆。

转移注意力 如果还是没办法回忆出来,那就应该先放下这个知识点,转移一下自己的注意力,看看其他的题目或者复习其他的知识点,不要在这里浪费太多的时间,也许在做其他的题目的时候会突然出现关于这个题的灵感。

五问 考场上过于紧张,如何快速调整?

客观看待,接纳自我。适当的焦虑水平更有利于考生集中注意力、激发潜能。有些考生在考场上会出现考试焦虑现象,比如:头脑空白、心跳加快、手心出汗等,这是正常的身心反应,不要过于紧张,采用一定方法是可以尽快调整的。

注意转移,合理分配。在考试中遇到很难的问题时,不要一直浪费时间在该题上,容易产生挫败感,引发自身的紧张情绪。可以先做后面的题目,等基本完成答题后,再来解该难题。

积极联想、呼吸放松。深呼吸是调整情绪的一种简便易行的方法,有助于稳定情绪、放松身心。当感觉到过于紧张时,考生可以闭目坐在椅子上,默念“1-2-3”,吸气要深、满,吐气要慢、匀。另一种方法是绷紧全身肌肉,然后慢慢呼气,放松全身肌肉,可以在呼吸放松时进行积极联想,回忆自己曾经成功的事,想象当时的美好场景和心理状态。

链接

乾坤未定,你我皆是黑马!高考不仅是对考生知识的考验,也是对考生们心理素质的考核。考前这样调整心理状态,轻松上阵,往往能起到事半功倍、锦上添花的效果。

一、强化自信

自信不一定能带来成功,但丢失信心很可能会造成失败。

积极的心理暗示能带来动力和勇气,从现在开始,把心态、情绪调整到最佳状态——每天带着信心起床,多看看自己的长处和潜能,把振奋人心的口号喊出来,告诉自己“我不怕!我一定能行!”“我能创造奇迹!”。

二、适度运动,调节情绪

适度运动是调节情绪的有效方式,它能及时舒缓焦虑。

运动中产生的多巴胺也能让人感到愉快。如果你因为即将到来的大考而紧张,那么可以进行适当锻炼。此外,听喜欢的音乐,也能达到放松身体和心灵的效果。在踏进考场前,通过深呼吸的办法可以让情绪放松哦!

轻装上阵,事半功倍

三、自我质辩

自我质辩是调整心态、化解焦虑的神奇方法。

焦虑的时候,试着问自己:“担忧有用吗?”

显然担忧并不能提高自己的能力,相反,它会分散注意力,影响考试的发挥。

接着,可以问问自己:“我现在要做什么?”

相信你能给出自己一个理性的答案——心情平稳地做好考前准备,安心复习。

以一次次自我质辩来消除内心的担忧与不安。踏实下来,把临考前该做的事情做完、做细、做好。

四、坦然面对现实

面对高考,感到害怕和紧张是再正常不过的情绪。你会有这样的情绪,其他同学也会。所以,当出现紧张、害怕、失眠等现象时,记得提醒自己,这是完全

正常的,不需要过分在意,保持一颗平常心,不要与这种紧张的情绪对抗,而是去体验与接纳它。

你可以训练自己像局外人一样观察自己的心理,避免陷入到这种情绪中,不要让恐惧控制自己。

五、克服不良心态和情绪

日复一日,无休止的学习容易带来不良的心态和情绪,主要表现为:厌倦、烦躁、敏感、苛刻、自卑、自负、丧失理想、意志衰退等。这些不良的心态不仅不利于学习和应考,还不利于心理健康。当发现自己出现不良的心态和情绪时,只要积极克服,及时通过各种方法化解消除情绪,调整心理状态,就能够摆脱消极心态和情绪的阴影。

当出现消极心态和不良情绪时,可以试试以下几种方法:

1.情绪转移法。

暂时将精力和情感转移到平时喜欢

的方面,等心态平静能够理智面对现实时,再清理思绪,寻求新的行动方案。

2.心理宣泄法。

及时通过心理宣泄达到平衡心态、缓解压力、消除郁闷情绪的结果。常见的心理宣泄方法包括自我宣泄和求助于他人宣泄两种方法。

3.自我安慰法。

在消极心态下找出各种理由、为自己的行为辩解,以使内心得以平衡、精神得以安慰、情绪得以转化。常见的自我安慰方法有比较法和比拟法。比较法是指同比自己境遇更糟或受打击更大的人进行比较。比拟法是指运用比拟的方式进行自我安慰,平衡心态的一种方法。

4.情感升华法。

情感升华是指当人的情感或心理受挫时,设法将消极心理转化为积极心理的过程,需要凭借顽强的意志走出阴影,使情感得到升华。

祝大家都能在高考中赢得胜利,加油!