

GUANZHU

## 迎接高考,你准备好了吗?

高考临近,每个考生都希望自己考出满意的成绩实现自己的梦想,而每位家长都企盼孩子能保持最佳状态,发挥出最好的水平。在此时期,考生们除了安排好日常学习、生活等多方面的事情,考生与家长的心理健康也同样重要。让我们一起讨论考前会出现哪些心理问题以及产生原因,应该如何疏导。



(图片来源于网络)

### 一、高考前进行自我心理疏导?

1.一想到考试就紧张激动,呼吸加快,心跳加剧,肌肉紧张,甚至身体也不由自主地抖动。

找一两件高兴的事去做,也可以与家长讲述一些发生在身边的愉快故事,或在饭桌旁讲一些幽默小品。这样,整个家庭气氛就会变得轻松活跃,或者有意识地做些家务,如整理自己的卧室、扫扫地、擦擦桌子等。和父母聊聊天,出去散散步,也可以适当地去找同学轻松轻松,因为有着共同奋斗目标的同龄人在一起可以互相鼓励,找到慰藉。

2.失去自信心,怀疑自己的能力,觉得自己一定考不好。

自信心不足,重要原因是对所学的知识掌握不牢,还存在知识空白点。这时要做到根据实际情况,尽可能夯实基础。

另外也要注意回忆自己的优点和考试的成功经验。早晨起床时马上暗示自己心情愉快、有信心,播放轻松欢快的音乐,适当与同学进行交流以放松心情。要看到自己的优点,多进行提高自信心的心理训练,克服自卑情绪。

以伟人、杰出人物为榜样,遇险不惊、沉着机智是他们的优点,这正是在高考临场中要树立的典范,以帮助自己心态良好地参加高考。

3.越是临近考试,越是觉得知识疏;越是拼命复习,越是觉得掌握不牢。

这是心情紧张的具体表现,属于正常现象。这种状况是疲劳复习的恶果,必须缓和绷得太紧的神经。具体方法为:适当参加户外活动,但不能过于剧烈;一旦感觉到学习得特别疲劳了,立即放下书本,休息锻炼。即使在这时,头脑里仍然要注意对所学知识进行系统的梳理和把握;饮食上建议吃一些干果类的食品,比如杏仁、开心果等。

4.心情烦躁,容易发脾气,对很小的事情也容易发火。

在疲惫的情况下,会出现一些不良情绪,有时也很容易发火。内向的考生这个时候可出去散步,看看风景,平复心情;外向的考生在不妨害他人和自身的情况下可以发泄一下,唱唱歌、到健身房锻炼或是打沙袋等。

5.怀疑自己得了“健忘症”,日常生活也出现丢三落四的现象。

这时需要暂时放下所有功课,做一些放松训练,以减轻直至消除这些不良反应。具体做法是:全身放松地坐在一张软椅上,脚撑着地,两臂自然下垂,双眼微合,深呼吸10次。吸气时收小腹,绷紧身体。

呼气时要慢慢放松下来,心中默念:我的左手变得很沉重,我的右手变得很沉重……就这样把左右手、臂、眼、脚都缓慢地放松,默念2至3遍,同时专心体验各部位的沉重和松弛感。

然后默念:我现在开始全身放松,我感到非常轻松、非常的舒服,我的心情很愉快……为配合训练,建议选一些轻松舒缓的乐曲作为背景音乐。

6.出现失眠,晚上难以入睡,越是逼着自己睡越是睡不着,结果白天没有精神。不要硬逼自己入睡,可以用一些小方法诱导自己睡觉。如上床后熄灯,躺下仰卧、做一次舒畅的深吸气,然后缓缓地往外呼气。在第二次吸气时,默默地对自己说:“放

松、放松……”这样做的目的是要反复地用一些不致引起自己情绪激动的词语和景象来占据自己的思想。用这个方法来催眠,不可急躁,不应急于求成。

7.临考怯场,一进考场就感到巨大的压力和恐惧感,不能放松下来。

考试前做好精神、物质上的准备工作,有利于放松紧张心情。精神准备除了要调整好情绪外,也可以适当做些“幻想式的应考法”测试,暗示自己能够沉着、成功地通过考试。还应熟悉去考点的行车线路,考场所在的学校、楼层、教室,考场位置和自己的座次、编号甚至厕所的位置。看考场后,心里不断暗示自己:我的座位真好,我一定能正常发挥。这些准备工作都能缓解怯场心理。

### 二、怎么更好地应对压力?

1.积极看待。  
事实上,在高考或类似的重要场合,我们都难以消

除焦虑,但可以用更积极的方式看待它。例如,如果没有焦虑,精英运动员是很难调动出状态来不断自我突破的,所以感到焦虑和压力其实也是走向成功的动力和积极信号。

神经科学家和临床心理学家 Ian Robertson 发现,如果把对压力的感知从负面转向正面,例如学习把焦虑转化为兴奋,从而掌控自己的压力,就能让自己表现得完美。从身体的角度来说,焦虑和兴奋是非常相似的情绪,都会让我们心跳加快、呼吸急促,而区别主要在于头脑怎么想。焦虑的时候背后的想法多是“我做不到”,而兴奋的背后想法多是“我充满期待”。

简单来说,我们在进入考场前感到紧张和压力时,可以在心里默想或小声对自己说“我感到兴奋,充满期待”。这样就可以骗到大脑,把焦虑的情绪转化为兴奋,直到成功完成任务。

2.运用缓慢呼吸和抬头挺胸的力量。

当我们感到焦虑或兴奋时,大脑会分泌一种重要的激素,叫做去甲肾上腺素。它主要由大脑的蓝斑核分泌,水平过高或过低都是不好的,过高我们会过度紧张焦虑,过低则难以充足调动身体的能量。

所以我们在受到挑战的情况下,如果能给予蓝斑核适当的刺激,就能表现良好。而这个区域对我们血液中的二氧化碳含量很敏感,所以可以通过缓慢呼吸,避免血液中二氧化碳过度呼出来控制它。也可以通过采用抬头挺胸的身体姿势进一步强化,因为这个姿势不仅有助于深呼吸,还能改善我们的情绪。

所以,我们在进入考场心里默想“我感到兴奋,充满期待”时,一定也要记得抬头挺胸,摆出有力量的姿势哦。

3.提前准备,管理压力。  
如果距离考试还有一段时

间,我们也可以采用以下方式更好地管理压力。  
(1)增加运动量。  
哪怕只是在楼下公园快

走、跳绳或简单的拉伸,运动起来可以促进内啡肽等让我们自我感觉变好的激素的分泌,从而抵消负面情绪和焦虑感,降低皮质醇水平。

(2)冥想。  
美国著名的钢索杂技演员瓦伦达曾说:“我走钢索时,从不想到目的地,只想走钢索这一件事,专心致志走好每一步,不管得失”。后来心理学把这种专注于做自己的事,不为其他杂念所动的心理现象称为“瓦伦达心态”。

冥想,通过把注意力集中在呼吸上、感受自己的身体等简单训练,有助于我们注意力回到当下,避免过多回忆过去或为未来担心。

(3)规律作息。  
考前保证充足睡眠,蓄精养锐去迎接高考是非常必要的。挑灯夜战,牺牲睡眠时间去进行题海战术得不偿失。

(4)合理宣泄。  
压力大的时候,我们也可以尝试各种其他方法来合理宣泄,写日记、和朋友或父母吐槽、听音乐、画画等,只要不伤害自己和他人的方法

都可以。

向别人求助或沟通中,有时对方可能不太知道具体要做什么,所以请向他们明确提出自己的需要,记得要用肯定句,例如“我想自己待一会,请给我点时间”,“我需要热情的鼓励,快夸夸我”。

4.合理饮食。  
身心是统一的整体。压力大时,人们会更倾向选择吃高糖高脂的“垃圾食品”,如巧克力、炸鸡、奶昔等,但长期如此会损害健康。相反,合理的饮食结构有利于我们更好地应对心理压力。让我们一起来了解下吃什么和怎么吃?

营养学家认为高糖食物让血糖迅速飙升,随后再显著下降,这会导致我们感觉更加焦虑。而有些食物既可以满足我们焦虑时对食物的渴望,也可以减缓我们的压力感,维持血糖和能量的稳定。如蓝莓、橘子等富含维生

素C和其他抗氧化物,可以满足对食物的需求,且不显著干扰血糖水平;杏仁、核桃、南瓜子等,富含不饱和脂肪酸和镁,有利于保持冷静,缓解焦虑、降低皮质醇,都可以备一点作为小零食。  
高考营养食谱推荐  
(一)早餐:酸奶麦片一碗、煮鸡蛋一个、西红柿一个。  
午餐:米饭、清蒸鲈鱼、青菜豆腐、木耳炒山药。  
加餐:一个苹果。  
晚餐:杂粮米饭、清炒苋菜、青椒胡萝卜丝、冬瓜排骨汤。

加餐:一杯牛奶。  
(二)早餐:全麦面包两片、豆浆一杯、煮鸡蛋一个、半根黄瓜。  
午餐:米饭、冬瓜肉丸子汤、香菇炒青菜、红烧带鱼。  
加餐:一个橙子。  
晚餐:米饭、韭菜炒千张、洋葱炒鸡蛋、瘦肉炒芹菜。  
加餐:一根香蕉。  
(三)早餐:猪肉白菜馄饨、鲜玉米一段、桃子一个。  
午餐:米饭、土豆烧牛肉、菠菜猪肝汤、清炒油菜菜。  
晚餐:米饭、青椒豆腐干、溜大虾、蒜泥西兰花。  
备注:午餐的鱼、禽、肉类还可以换成盐水虾、红烧鸡翅、魔芋烧鸭、烧黄鱼、糖醋排骨等。

让我们用积极的心态去迎接它,轻轻说一句“你好,高考”! 让我们一起学习考前心理健康知识,沉着应考高考,祝愿考生们一切顺利! 备注:用心服务 助力高考,市卫生健康委开设高考心理援助服务热线 18905610591,每日工作时间8:00-15:30。

新冠疫苗安全有效

老年人接种

获益更大

老年人接种新冠疫苗 可减少重症风险

中宣部宣教局 国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作

接种新冠疫苗

乐享健康生活

疫苗接种配合有效的个人防护,是当前新冠肺炎疫情防控的最有效手段。

中宣部宣教局 国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作

新冠疫苗安全有效

老年人接种

获益更大

老年人接种新冠疫苗 可减少重症风险

中宣部宣教局 国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作