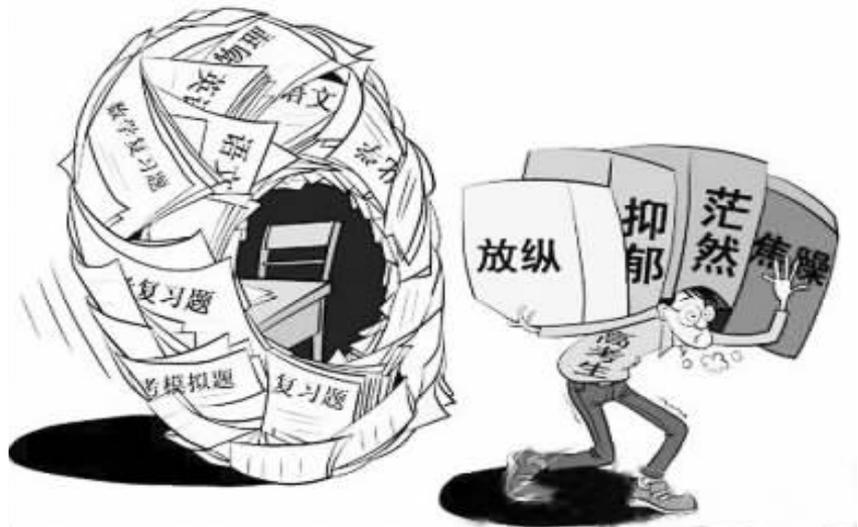


备战高考心理篇

张弛有度 方能笑到最后



信阳消息(见习记者 王洋 马依帆)焦虑、紧张、无所适从……临近高考,很多考生都会或多或少出现一些心理方面的问题,心理专家认为这是典型的考试焦虑症,针对这种情况,家长们尽量不要对孩子施加压力和过度渲染考前紧张气氛,帮助孩子进行调节。

家住平桥区的市民贾女士很苦恼,即将参加高考的女儿,最近情绪总是不稳定,中午吃饭的时候,贾女士会照例询问一下学校、高考的事情,每次说不到几句或者稍微不对女儿的想法,她就会莫名其妙地发火,“搞得家里的气氛很紧张,我和孩子他爸都不敢说话了,害怕说错了,影响她的情绪,不利于高考发挥。”贾女士无奈地说。“以前,害怕孩子不学,现在每天晚上孩子都会学习到很晚,让她早点睡,她老是说失眠,睡不着。”和贾女士一样,市民张先生的儿子今年也面临高考,由于学习成绩还不错,家人、老师都对她抱有很大的期望,“可能包括他自己,都对高考抱有很大的期望,期望越大,压力也越大,一躺在床上就会胡思乱想睡不着,休息不好,怎么能考好呢?”对于儿子出现的问题,不能打不能骂,张先生和妻子有点束手无策。

我市一心理研究所心理咨询师张俊说,这些孩子的情况属于典型的考前综合征,但也属正常,只要做好调节就可以了。首先,家长不要过多地关心和考虑学习、考试的具体事项,也没必要帮孩子盲目买一些参考书、补脑品等,或是打破

生活的常规,“这时候孩子的心理比较敏感,一点点小事就可能影响到他的情绪,只需按部就班,按以前的方式生活,孩子会觉得高考很重要,但又跟平时的生活是一样的,慢慢地他自己也会在心理上有个放松,但又绷着一根弦,这样是最好的。”其次,家长要帮助孩子正确认识高考和自己的能力,“很多家长都是‘望子成龙、望女成凤’,但高考不是你靠考前十几天的冲击就能成功,而跟平时日积月累有很大关系,这时候作为家长要鼓励孩子,只要发挥平时正常水平就可以,家长和孩子都不要好高骛远定下不切实际的目标,徒增压力,作为家长,更应该调节好自己的情绪和心态,鼓励孩子为自己的目标冲刺,但又明白高考只是人生众多挑战的一种,能考上理想的大学固然不错,但它远远不是生活的全部,只要有能力,‘条条大路通罗马’,不要让孩子有考不进好大学,无法向家长交代的担忧。”扎实的基础知识是取得好成绩的保证,也是积累自信的前提,考前考生还是要有规律的学习,但不要陷入“时间战”、“题海战”,“这时候的学习主要是为了保持状态,切莫以牺牲睡眠时间去复习,习惯于开夜车的同学,应从考前一周开始,调整生物钟,将晚上睡眠时间慢慢提前,使大脑的兴奋点与高考时间同步,但也不要过分注重睡眠的重要性,万一晚上失眠,不要着急,顺其自然即可,不要轻服用安眠类药物,可进行其他活动如散步、慢跑、听节奏舒缓的轻音乐来调节。”

家有高考生:

家长应注意的八大忌语

忌语一:“你一定要考上某某大学!”

一些家长在高考前,预先给孩子制订了理想的大学目标。这个目标可能会成为考生复习的精神动力,但也有可能成为压在他心里的大山。

忌语二:“你一定要在班里考上第几名!”

一些家长特别是成绩优秀的考生家长,总希望孩子能进前十名、前五名,甚至前三名,有时为了一个名次之差而责怪孩子,给孩子造成了巨大的心理压力。

忌语三:“12年的学习,关键就在这次考试,你一定要好好把握!”

从小学到高三,每一个考生都经历了10多年的学习,家长把高考视作检验这10多年学习成果的唯一标准。

忌语四:“这次考不好不要紧,明年可以复读。”

很多家长以为这是在给考生减压,帮助他们放宽心。大部分考生对这句话非常反感,认为家长在高考之前就对他们失去了信心。

忌语五:“什么事都不要你做,你只要好好复习就行了。”

父母往往认为,为了支持孩子高考,他们可以为孩子做任何事。不少考生不洗衣服、不做任何家务,甚至有些家长连孩子梳头都要包办。如此细心的呵护,无形中给孩子增加了压力。

忌语六:“好好复习,高考时来个超常发挥!”

每一个家长都应对自己孩子的实力有一个正确估计,千万不要给予不切实际的高期望值,这样无形中给孩子增加了压力,到时候别说超常发挥,很有可能连正常发挥都做不到。

忌语七:“去年谁家的某某考上了某某大学,你像他一样就好了。”

家长说这样的话时,口气中往往会带羡慕之情,不少考生对此的理解是“我不如他,所以父母把他当作我的目标”,自信心大受打击。

忌语八:“你们班某某同学这次模拟考试了多少分?”

考生最反感父母把自己与他人做比较。(夏天)

考前焦虑别紧张
及时调节很重要

面对高考这场人生中的重要战役,不少考生难免紧张、焦虑。那么,在最后的几天里,考生怎样才能把心理状态调整到最佳,以最积极、健康的心理状态迎接挑战?家长又要怎么做,才能最大限度地帮助孩子减轻压力,轻松迎考呢?希望下面的内容对你有所帮助。

【考生】

典型表现1
明明很困却睡不着

不少考生在临考前会紧张得失眠,尽管白天复习时很辛苦,到了晚上也很困,但躺到床上闭上眼睛就是睡不着。还有些考生会觉得自己记忆力减退、大脑不听使唤,思维迟钝,注意力难以集中,常常看错题目。

解决之道:克服对失眠的心理恐惧

上述问题主要还是过度焦虑造成的。对于失眠,考生首先要克服对失眠的心理恐惧。其实,失眠对人的危害并没有想象的那么可怕,它所造成的不良影响,更多是来自心理上夸大的不良暗示。睡不着时可以慢慢数数,但不要一千、一万地数,只要简单地从一数到三,慢慢反复来回,这种单调的活动就会让自己感到疲倦,从而容易入睡。睡前可以听听舒缓的音乐,喝杯热牛奶等。

此外,考生每天最好安排不少于半小时的体育运动,这有助于神经调节,减轻焦虑反应。当然,考生不宜做剧烈的、对抗性的体育运动。

典型表现2
头晕脑涨、心悸胸闷

随着高考临近,一些考生会感到各种身体不适,比如胃不舒服,吃不下东西;头晕脑涨;心悸胸闷,口干多汗等。这些身体的不良反应,增加了考生的心理负担,害怕影响到自己的考试状态。

解决之道:带着不适做该做的事

其实,这是“心理问题躯体化”表现。在巨大的考试压力下,考生出现了一些机体植物性神经功能紊乱现象。

考生应该认识到,这些都是个体暂时的心理应激反应,并不是什么必定会影响考试的大毛病。不要企图和这些不适对抗,而是学着接受它,带着不适努力去做自己该做的事,它的一切不利影响就会很有限。只要考生自己不过于关注,躯体上的不适体验会随着焦虑的缓解而减轻。

典型表现3
忧心忡忡想太多

高考将近,不少考生总是忧心忡忡,害怕自己发挥不好,害怕题目很难,害怕“阴沟翻船”,害怕考试当天迟到……因为老想着这些,书也看不进去,觉也睡不好。

解决之道:不要自己吓倒自己

这是一种消极预期,结果是自己把自己吓倒。考生不要去做这种消极的自我预期,因为心理专家告诉我们,对当下情境和未来情境如果做过于消极的界定,必然会引出消极的准备和

悲观的行为,最终就可能真的得到消极的结果。

考生要学会多做积极的自我实现的预言,比如“我有信心让自己发挥好”、“我已经有了多次正常模拟考试的经验”等,这有利于降低考试压力带来的紧张感。

其实,面临重要考试,考生情绪有些紧张是正常的,只要不是太紧张就可以了。考生可以学几招调节紧张情绪的方法:①深呼吸、冥想放松;②暂时转移注意(如看看窗外风景);③自我宽慰(比如,如果自己考题很难,别人也会感到难的)。

另外,考生对自己的期待要合理,尤其是一些成绩好的优秀考生,不要太苛求自己,不要过多考虑考试结果,只要尽力发挥就好。否则,目标太高会增加心理压力。

【家长】

越淡定越好

越是高考临近,家长越要淡定,该干吗就干吗。家长的一言一行、一举一动都会影响到孩子,父母开朗的笑声、放松的谈吐、自然的处事、自信的评点都会对孩子产生积极的暗示力量,有助于孩子保持平稳心态。

不必过分营造安静环境

家长在家里为考生营造整洁、安静的学习环境是必要的,但也不能太过分、太刻意。有的家长,因为孩子要高考,在家里电视也不敢看,说话低声细语,还专门请假在家陪孩子,给孩子端茶送水……其实,这反而会加重孩子的心理负担:父母这么关照我,我考不好怎么办,怎么对得起父母?而且,整天处于父母的“监督”下,孩子也会感到不自在。

宽容孩子说话过激

有的考生因为心理压力大,会对家长说一些过激的话,比如“我头脑一片混乱,肯定要完蛋了”、“我什么书都看不进去,快崩溃了”、“我好紧张,没法去考试了”……这时候,家长一定要沉住气,不要惊慌失措、自乱阵脚,很多时候,孩子只是在进行一种情绪的宣泄,并不是真的想从父母那里得到建议。家长最好不要接孩子的话茬,只需放松、平和地听孩子说完,然后轻轻地抱抱或拍拍孩子。这么做会让孩子感到爸爸妈妈对自己是有信心的,不良情绪一会儿就会过去。

别唠叨也别说过头话

高考临近,考生的心理变得异常敏感和脆弱,有时家长一句不经意的话,就有可能触动孩子最紧张的神经。所以,家长要做到:不唠叨,不拿孩子和别人作比较,不说过头的话,如“考不好也没关系,明年接着考”(这有“乌鸦嘴”之嫌,让孩子听着泄气)。家长多说鼓励的话才是对孩子最好的心理减压。

家长还可以和孩子一起进行自我减压,如,每天和孩子一起做运动,随意聊些轻松的话题。

(陈静)