

6月“考试季”如何缓解压力

心理咨询专家为考生们支招



每年的6月,都被学生们称之“考试季”,高考过后,一年一度的中考也将要开始。记者从市教育局非义务教育科获悉,6月25日至26日,我市将举行2014年普通高中招生考试。面对升学的压力,许多备考学生颇为紧张,有的失眠,有的焦虑,有的烦躁不安,也有的受不了想要逃避。怎样让考生们在短时间内调整心态,释放心理压力呢?昨日,记者采访了国家二级心理咨询师徐轶敏,让他就应考的心理调适方面,为广大考生和家长支招。

考前焦虑多来自三个方面

每个人在面临考试的时候,多少都会有一些紧张,尤其是在中考和高考等关键考试前,不少学生会出现异常紧张的状态。徐轶敏老师告诉记者,从3月份开始,就有不少学生和家长前来咨询和治疗。学生魏云(化名)今年要参加中考,她的成绩处于中上水平,平时考试都能正常发挥。但越临近中考,她的状况越糟糕,紧张得失眠,有时整夜睡不着。一想到要考试总感觉有股气在胸口堵着,下不去也上不来,让她很难受。

徐轶敏老师说,对于多数学生来讲,面临考试都会产生一定程度的紧张感,这种紧张感可以使学生处于警觉状态,对提高考试成绩是有好处的。但如果焦虑程度超过自身的承受能力,就会给考试带来不利影响。有的考生甚至在考场里脑子一片空白,什么都记不起来,导致考试失利。

为什么有的学生对考试有如此严重的焦虑情绪呢?徐老师表示,一般来说,考试焦虑来自三个方面:一是来自自己。担心考不上好的学

校,前途会受到影响。这种预期焦虑和担心对升学考试的考生显得尤为明显。通常这部分学生存在焦虑性格的倾向,也就是说,他们遇到大小事情都容易紧张、焦虑,担心自己没有能力去解决面临的问题。二是来自家长。父母对孩子的期望很高,这样一来,孩子考不好就会觉得对不起父母,但他们又不敢和父母说自己的担忧,这就让其倍感压抑。三是来自同学和老师。担心自己的考试成绩不如其他同学的,以后会没面子,同时也担心自己辜负老师的期望。

考前失眠有心理调节方法

来自各方面的压力会让一部分学生焦虑不已,出现失眠、睡眠浅、容易醒来等睡眠问题;情绪上变得烦躁、易发脾气。有的学生甚至会有心悸、腹泻等各种躯体症状。无疑,这都会影响到考试的临场发挥。

徐老师说,他在最近的一次调查中发现,不少同学在考前受到消极暗示较多,不利于自己信心的增强。因此,徐老师建议考生在备考过程中,特别是在考前这几天,要根据自己的情况运

用自我暗示来改变自己的心态,来增强自己的信心。比如,可以每天大声地朗读这样的句子:我很阳光,我很健康,我很诚实,我很开朗,我很自信,我有实力,我有能力,我会成功,我一定会成功!训练时一遍比一遍声音大,一遍比一遍音调高,一遍比一遍有激情,至少朗读五遍,训练后考生就会感到前所未有的信心和激情。坚持下去,一直到考试结束。

假如考前失眠怎么办?徐轶敏老师建议大

家记住三句话,“睡不着是因为我不困,困了我自然会睡着,假如失眠就由它去吧”,这样以一种“由它去”的态度,从内心真正地放松下来,从而尽快入睡。对于检查自己是否睡着的考生,徐老师建议考生暗示自己“检查无效,不检查就自然睡着了”。假如真得失眠了,也不要怕,因为我们的身体有一套应急机制,会保证自己考试中发挥出潜能,并且细想一下,决定考试成绩还是自己的实力,所以没有必要因为睡眠而患得患失。

考中紧张,这样做可以缓解

对于中考学生来说,还有两天就要上考场了,有不少学生担心自己在考试当中出现“状况”。徐轶敏老师表示,对所有考生来讲,大家都属于“身经百战”了,平时已经积累了很多的经验,因此大可不必如此担心。“我有四句话帮大家把考试经验做个整合。第一句话是‘按时进场,平心静气’。按时进场可以做到,假如坐在考场上不能平心静气,如手有点抖,心跳加速,身体僵硬,有点控制不了自己,此时我建议大家做两件事,一是深呼吸,二是做良性暗示,即对于紧张,面对它,接受它,处理它,放下它。此时考生可以告诉自己:1.我有点紧张(面对),2.老师

说过,有点紧张可以提高考试成绩(接受),3.做深呼吸,注意节奏缓慢,放松,吸气后,略停一秒再吐气,反复多次,呼吸时关注清新的空气通过呼吸道的感觉,关注呼吸时自己的身体的变化,让紧张的情绪缓和下来(处理),4.不再关注紧张情绪了(放下)。做良性暗示时也可配合按摩法,用右手大拇指按住左手臂内侧内关穴(手掌纹下三横指正中处),顺时针按摩36次,让身心放松。”

“第二句话是‘通观全卷,按部就班’。其实我们的大脑是最复杂的计算机,当通观全卷后,大脑自然有一种能力去安排做题的时间,同时

也能防止遗漏考题,按部就班,就是平时训练怎么做,就怎么做,不要想着在考试中搞什么创新和开拓。

第三句话是‘查漏补缺,改错纠偏’。在考试中做到两个‘一次准’:‘审题一次准’,‘计算过程一次准’,这样可以安心做下一个题目,除非有充分理由,一般不轻易修改第一次的答案。

第四句话是‘不对答案,尽快回家’。考一科,扔一科,考完后尽快回家,不要再和别人对答案,否则只是平增烦恼,因为和别人对答案的题目多半是你没有把握的,错的概率比较多,万一错了,会严重影响下一场的考试情绪。”

家长们别把焦虑传给孩子

徐轶敏老师表示,考生应该保持相对平和、宁静的心态,允许适当的焦虑,调整好迎考的状态,能在考试中把平时所学的正常发挥出来即可。能超常发挥可能有运气成分,不必刻意追求,通观多年的考试情况,只有那些能保持良好心态和身体状态的学生,才有可能超常发挥。

采访临近结束时,徐老师强调说,虽说考生难

免有些焦虑,但实际上,绝大多数学生是有能力应对考试的。不过,有的家长反而比孩子更着急,他们常常会坐卧不安,到处寻找能帮助孩子提高学习效率和信心的药品、食品以及营造绝对安静的环境等。家长的心情也能理解,但这种着急焦虑的情绪会传染给孩子,让孩子的心理压力增加。

徐轶敏说,中考在即,孩子的学习水平已经

定型,家长要做的是接纳孩子现在的状态,尽量不要把自己的紧张情绪传染给孩子,放松自己对孩子来说也是一种无形的帮助。还有些孩子希望在考前数天能彻底放松,所以,可能不怎么看书了,家长此时最好能抱着尊重、接纳的态度来看待这件事情,而不要唠唠叨叨地对孩子讲,“你该复习了”之类的话,家长自信会更利于孩子建立考前自信。

(综合)