

高考生心理减压实用方法

从历年的情况看,总有许多水平很好的考生因心理压力过大、心理不稳定、考前学习状态不佳而导致高考失败或成绩不理想。如果说考生的知识水平是考生考取理想大学的硬件的话,那么考生在考前以及考试中的心态的稳定、心理平衡与轻松则是取得理想成绩的软件。所以说考生在高考前以及考试中,积极调试、减轻心理压力是非常必要的。针对考生在考前因时间紧张、压力大而导致的长期过度紧张、焦虑不安、抑郁等心理问题,考生与家庭可以结合实际情况,积极进行减压疗法,使考生在考前心理放松,心态平稳,恢复到正常的身心状态。

一、饮食减压法

饮食疗法包括两个方面。一方面是指科学合理的饮食可以保证考生生理健康,为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础。这是考生减轻心理压力的生理保证。

另一方面,研究表明有的食物有直接减轻人的心理压力的作用,有的食物还可提高我们的接受能力和工作效率,使我们的思维更加敏捷,精力集中。如维生素C就具有减轻心理压力的作用,当人承受巨大的心理压力时,身体会大量消耗维生素C,所以考生应大量摄取诸如草莓、洋葱头、菜花、菠菜、水果等富含维生素C的食品。

另外,有些食物可以集中人的精力,提高工作效率,这可间接地减轻考生的心理压力。如胡萝卜能提高记忆力,因为胡萝卜能加快大脑的新陈代谢作用,有助于记忆。香蕉含有血清素,它对人的大脑产生成功意识是不可缺少的。柠檬能使人精力充沛,提高接受能力。海螵蛸可为大脑提供营养丰富的美味食品,它含有的多种重要脂肪酸可供应人体所需的养分,能使人长时间保持精力集中。

另外,少食、多餐也有助于减轻考生紧张与疲劳。如经常咀嚼诸如花生、腰果等食品对恢复体能、减轻疲劳是有一定帮助的。而过硬过于油腻的食物,对考生来说则不是理想的食品,因为精神紧张必然影响肠胃的消化功能,这些食品会增加肠胃的负担,反过来会加剧考生的精神紧张。

二、运动减压法

科学的安排生活、体力劳动与脑力劳动有机结合,劳逸结合有助于减轻压力,及时消除疲劳,同时还会有效转移考生的注意力。对于长时段、高强度的脑力劳动,更应该进行有益而适宜的体育运动,以



此减轻紧张度。如在星期日时家长可与孩子进行爬山、打球、游泳等活动。针对考前时间紧张的情况,考生应学会抓住间隙时间进行体育锻炼。如在学习中的间隙时间可进行伸伸腰、踢踢腿、做做深呼吸等小活动。考生在考前每日进行体育锻炼是必不可缺少的,从考生的实际情况看,考生晚锻炼比早锻炼好。为什么这样呢?因为早锻炼虽然空气好一点,有助于大脑充分吸收氧气,但是应看到考生考前大都处于身心疲惫状态,这往往导致早锻炼后,考生整个一上午都精神不振。而傍晚锻炼因有一个吃饭休息的调试过程,却可避免这种情况出现。

三、转移减压法

有意识的转移注意力是减轻心理压力的有效途径。针对精神长期高度紧张的状况,家长应帮助考生学会自我调试,及时放松自己,如参加各种体育活动、放学后泡泡热水澡、与家人朋友聊天、双休日抽出一些时间出游,还可以利用各种方式宣泄自己压抑的情绪等。

考生还可以进行左右脑思维的自主转移,为此考生应将文理科交叉起来学习,脑科学的初步研究表明文科与理科的思维活动是由人的左右大脑分工负责的,这样文理交叉学习可以让左右大脑轮流活动,这种转移既可以减轻大脑的疲劳度,也可提高学习效率。

四、环境减压法

对于考生来说,在学校的学习氛围已经是够压抑和紧张的了,所以在家庭环境方面,家长应营造一个良好而宽松的生活与学习氛围,而不能制造考前压抑、紧张的家庭氛围,如在言行上不要天天对考生

学习效率的必要条件。如何改善考生的睡眠呢?首先家庭应为孩子营造一个安静的休息环境,其次针对考前睡眠时间少、身心过度疲劳,考生应进行多时段的睡眠。对脑力劳动过大过强的人来说,多时段的休息是调节过度紧张的有效方法,这已被爱因斯坦等许多科学家的亲身经历所证明。

对于失眠的考生,一方面应积极调试心态,减轻因失眠而带来的心理压力,事实上失眠与心理压力常常产生恶性的互动。另一方面应通过科学的安排生活,建立有规律的起居来克服失眠,同时在饮食上也可采取一些措施,如睡前喝半杯浓牛奶是有助于入睡的。

六、过渡减压法

通常学校与家庭都让考生在考前进行一周以上时间的休息与调整,以让考生以充沛的精力应试。但许多老师、家长以及考生都不了解科学的调整方法,例如大多数考生在考前往往是甩手大休息,有关学习的活动一概不进行,事实上这种休息与调整是不科学的。心理学研究表明,人们如果处于高度紧张的工作压力下,长期下来作为一种应急机制,人的大脑中枢会相应建立起高度紧张的思维和运作模式,使人能适应高紧张度、大压力的生活、工作方式,如果突然停下来无事可干,使原来那种适应高度紧张的心理模式,因突然失去对象物,面对宽松无事的环境,反倒不适应。所以许多考生停止学习后,往往会产生抑郁不安、失落、心慌等不适的心理现象。对此考生与家长都以为是因过度紧张的学习造成的,而不知道是急刹车惹的祸。所以考生在考前一个月前就应该慢慢减小学习强度和减少学习时间,采取过渡调节方式。再从应试角度来说,如果考生在考前一周完全停止学习活动,也不利于考试时迅速建立应急机制。

(丁伟)

灌输努力学习考大学或名牌大学等字眼,家长可以在为孩子迎考服务方面暗中给孩子以物质与心理上的支持,如营造安静的家庭学习和休息氛围,为孩子安排好饮食等。家长在考前应积极与孩子进行亲子沟通,如倾听孩子的倾诉、与孩子多聊天、尊重孩子的意愿、多鼓励孩子而不能以打击或施压等方式鞭策孩子努力学习,还应积极引导孩子进行自我宣泄,如以幽默的方式逗孩子开怀大笑,对孩子遇到不快时适当可让孩子痛快地哭一场,经常对孩子进行身体接触式的爱抚,甚至经常拥抱孩子等。

五、睡眠减压法

充足的睡眠是保证考生精力充沛、心理宽舒与平衡的前提。但遗憾的是大多数考生在考前遇到的问题既没有充足的睡眠时间,也没有很好的睡眠,许多考生因考前过度紧张还常常发生失眠。即使有的考生能及时入睡,但其睡眠质量也不高,如睡眠不深、整夜做梦等。所以保证考生有足够的质量较好的睡眠是减轻其心理压力,提高

