

备战高考

八句话助你打赢“心理战”

一年一度的高考如期而至,考生们正临大敌、埋头苦读,父母和老师还要想办法给考生们“减压、减负”,但“上大学并不是唯一的出路”,此时这样的话对于莘莘学子而言,怎么说都是苍白的。

高考的考场如战场,是实力的较量,更是心理的较量。二者相比较,心理因素更是决定最后结局的重要因素。心理因素是什么?心态!心态是一个杠杆,好的心态一方面可以

提升学习效率,加速提升自己的实力,另一方面可以优化应试策略,让考生在高考中能够更好地展示出自己真实的实力,甚至超常发挥。

作为一名儿童心理医生,深知在高考迫近的时刻,无论再怎么剖析压力的来源或焦虑的成因都已经毫无意义。结合自己多年来为高考前学子减压的经验,从心理学和实战的角度,此时此刻告诉考生及家长如何自我调整 and 应对才是最重要的。

儿科医生的八句“心理”话

1.要明白不只你一个人焦虑。

高考前每个人都会焦虑,这是每个人在面临重大事件时的正常反应。

2.健康饮食,规律作息,适度运动。

其中适度运动非常重要,建议每天运动不少于一个小时。如果没有“整块儿”的时间,可利用课间等碎片化时间做“俯卧撑”等快捷的运动。

3.正常交往,多与同学或其他考生沟通。

在和别人沟通的过程中,可能会了解到大家都有“焦虑”的感觉,就不会再为自己的“焦虑”感到羞愧和紧张,同时还会从别人身上学会一些应对焦虑的方法,从而实现社交性“互助”。

4.父母平静从容胜过千言万语。

父母和孩子一样都要有一颗平常心,不要“围着孩子转”,各自像平常一样“忙自己”的即可,给孩子营造一个和谐宽容的家庭氛围,让孩子感受到无条件的爱和支持。

5.记住睡眠永远是人的本能。

万一高考前一天睡不好甚或通宵未眠,也没有关系,说明你暂时不需要这么多的睡眠,也说明你的大脑处于更积极的兴奋状态,会确保你考试时拥有足够的能量。

6.顺应自己的情绪。

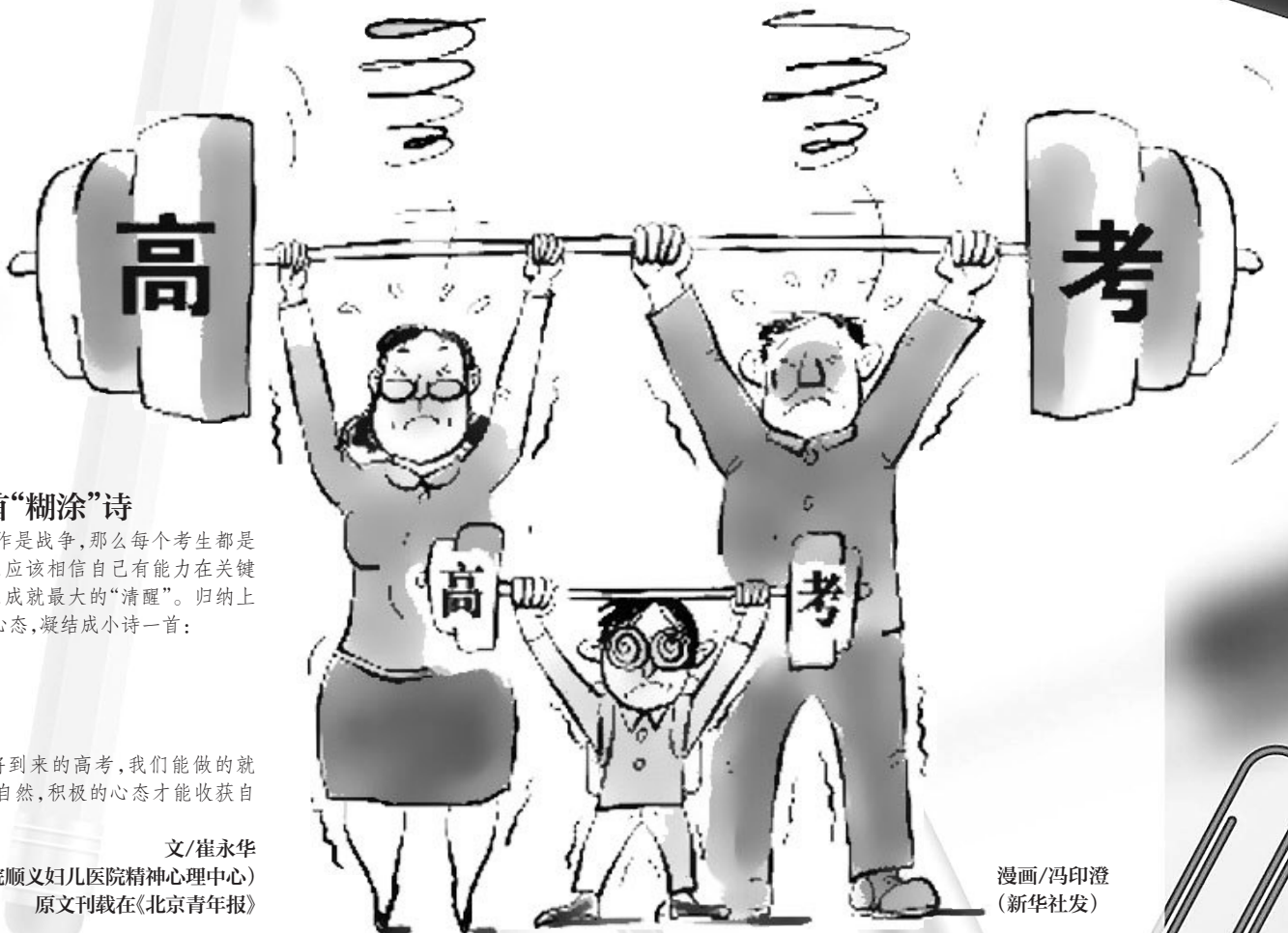
如果你紧张、害怕、生气、厌恶或者疑惑,那就坦然接受这些情绪的存在。压抑自己的情绪会增加压力。

7.掌握一项“放松”的技巧。

每天练习一两次,用途:在过度紧张焦虑时快速放松;紧张的学习间隙休息放松;入睡困难时助眠。具体做法:①找一个舒适环境,坐或躺在舒适的位置,闭上眼睛,尽可能让肌肉放松;②用鼻子深深地慢慢吸气,想象一下吸气的时候闻着花香,心里默数3秒,停留1秒,手放在肚子上,慢慢感受隆起;③微微撅起嘴唇,慢慢匀速用鼻子和嘴呼气,默数6秒。手放在肚子上,并在呼气时轻轻按下;④重复10到15分钟,直到你再次感到平静。

8.必要时果断向专业人员求助。

如果焦虑过于严重,通过自己的努力难以调整过来,甚至伴有明显的身体不适如头昏、头紧、头皮发麻、肠胃功能失调、睡眠欠佳和食欲下降等,严重影响学习和生活质量,就要第一时间向专业人员求助,不可拖延。



一首“糊涂”诗

如果把考试看作是战争,那么每个考生都是久经沙场的老兵了,应该相信自己有能力在关键的时刻“难得糊涂”,成就最大的“清醒”。归纳上述八条建议的高考心态,凝结成小诗一首:

两眼无成败,
一颗平常心。
不惜汗如雨,
便是自在人。

总之,面对即将到来的高考,我们能做的就是:尽力而为,顺其自然,积极的心态才能收获自由的人生。

文/崔永华
(北京儿童医院顺义妇儿医院精神心理中心)
原文刊载在《北京青年报》

漫画/冯印澄
(新华社发)