

高考在即: 考生如何进行心理调整?

高考对每个考生来说都是一道关口,因此考生之间的竞争是不可避免的。在这段时间,考前的紧张气氛几乎对每个考生都是一种无形的压力。一部分考生因为心理素质好一点,能自觉地把这种压力转化成动力,而另一些考生则因为受考前紧张焦虑心理的影响,有的紧张失眠,有的焦虑不安,有的甚至产生厌倦情绪。一想到所剩无几的时间,一想到气氛庄严的考场,他们会手心冒汗,心跳加速。因此良好的心态是高考取胜的重要法宝。

那么,究竟该如何把自己的心态调整好呢?对此,记者采访了桂林市社会福利医院心理科主任刘军医生,请专家给考生们支了10招。

第一招: 不要过多纠结于目标

即将参加高考的小唐向记者反映,距离高考越近,自己就越没信心,感觉头脑一片空白,没办法静下心来复习。小唐的情况在考生中不是个例,在刘医生接诊病例中,这样的情况不在少数。

刘医生说,考生之所以会出现焦虑、抑郁、吃不下饭、睡不好觉等考前心理紧张的现象,主要是因为压力太大,对自己的期望值过高。“有些学生过度注重目标,而忽视了过程和实施,这是不少考生存在的问题。他们担心家长觉得自己自信心不足,为了显示自己的自信心,就经常在家长或同学面前表现,自己一定能考上某某大学等,这也是一种心理极端的表现。有时候目标是前进的动力,但过多地强调目标就成了压力。”

刘医生表示,到了现在,考生心态要放平衡,不要过于纠结于目标,而是要注重复习过程,根据老师建议,做好各学科复习策略,并且踏踏实实去执行。因为高考考的是实力和心态,只有两者都具备了,才能完成自己的目标。

第二招: 要学会释放内心的不良心理能量

刘医生说,高考临近,大部分考生面对高考都容易产生焦躁、恐慌的情绪,注意力无法集中,出错自然难以避免。

“其实,对于压力,我们应该换个角度看。”他说,人的学习生活中,情绪扮演着十分重要的角色,它象染色剂,使人的学习生活染上各种各样的色彩。“在迎考复习和高考中,要学会转移情绪,将自己的情绪调整到最佳状态。”刘医生认为,压力是在所难免的,在面对压力的时候,考生应该以接纳的态度消化自己的消极情绪,不回避不拒绝,就像接受自己的缺点一样。人生成功的途径很多,高考是其中重要一环,但并不是唯一选择。学会和自己的情绪和平共处,将是未来无论大学生活抑或职业生涯都必备的能力。

当考生自己无法排解时,不妨将心中压力、不满、苦闷说出来,得到亲朋好友的支持、关怀、理解就可以了。或者通过运动等方式宣泄出来为自己减压。不良情绪一扫而空,压力自然得到了缓解。

第三招: 要学会强化自己的自信心

在刘医生看来,不论个人情况怎样,每人都有自己的优势和不足。

有的同学基础扎实根底深,不论高考如何变,都能游刃有余;有的同学思维灵活敏捷,有一定的创新思维,理解能力强,对考创新的题尤为适应;有的同学阅读面广,视野开阔,心理素质好,抗挫能力强,善于超水平发挥。不管怎样,在高考前夕,对于自己的缺点和不足不要过多自我责备,要多看、多想、多忆自己的长处和潜力,激发自信心。

“我经常告诉孩子们,在现实中,自信不一定能让你成功的话,那么丢失信心就一定会导致失败。很多成绩优秀的同学在高考中失利,他们不是输在知识能力上,而是败在信心上。”刘医生说。



第四招: 自我质辩是心态调整的良方之一

刘医生说,自我质辩是心态自我调整的良方之一。比如自问:这种担心有必要吗?自答:毫无必要,平时自己一向学习认真,虽不十分优秀,但只要认真做好考前准备,正常发挥,这次考试完全可以考好。

又问:这种担心有利吗?自答:没有,它有百害而无一利,它松懈人的斗志,转移人注意力,若不及早排除,到考后将悔之晚矣。

再问:我该怎么办呢?自答:最要紧的是对考试充满信心,要有有条不紊地组织复习,扎扎实实地做好考前准备。通过这样自我质辩,心中的担忧也就化解了。

还有一个比较好的减压方法就是临考前降低心理预期目标,不要老想着一定要考上大学,考上名牌大学。只要以平常心对待考试,充分发挥了自己的水平就是胜利。

第五招: 积极暗示能强化自己的信心

积极暗示能强化自己的信心,消除烦恼。消极暗示会降低人的信心,徒增忧心。刘医生建议,考生在考前就要根据自己的情况,进行积极暗示,自我打气。

如遇到自己实在解不出的难题,也不要忧心忡忡。从狐狸吃葡萄的故事中我们可以得到启迪,狐狸吃不到葡萄就说葡萄是酸的,这并不是“自欺欺人”,而是“聪明过人”之处。

在以往的临床经验中,刘医生也发现,通过良好的自我暗示,可以驱散忧郁,克服怯懦,恢复自信,激发兴奋点,易于把考生的心态、情绪,调整到最佳状态。

第六招: 潜心走好自己的一步

淡化对高考的神圣感与高不可攀感,集中注意力关注如何扎扎实实地走好每一步。瓦伦达是美国著名的钢索杂技演员,人在离地几十米的高空走钢索,没有任何安全保护措施,危险可想而知。

但瓦伦达毫不畏惧,每战必胜。有人问他成功的诀窍,他说:“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”。

刘医生认为,考生要想获得成功,就应有这种瓦伦达心态。在应对高考时不要把问题想得太复杂和困难了,不要无端地给自己预设困难,让自己还没开始就先怯场了。只要你别把高考它看得那样神圣,那样高不可攀,你学习起来、应对起来就会轻松多了。其实,每一个同学从入学开始,每天都在为高考作准备,每天都在一步步走近高考。六月的高考只是一次比较大一点的检测而已。

第七招: 保证充足睡眠时间

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,以牺牲睡眠时间去进行题海战术是得不偿失。

刘医生表示,人们如长期处于紧张的工作学习中,大脑中枢会相应建立起紧张思维运作模式,使人能适应紧张的工作学习。如果突然停下无事可干,原来的生物钟就会打乱,心理模式就无所适从,考生会产生失落、不安和心慌等不适的心理现象,所以考生一定要有正常的作息时间,保证充足的睡眠时间。

第八招: 不该听的当耳旁风

家有考生,备受关注,不仅亲戚朋友关注,就连周围的邻居见面都要问一两句。殊不知一些在旁人看来普通的话语,同样给孩子很大的压力,比如邻居问一句“想考哪个重点大学啊?”、“你学习这么好,一定会考进清华的吧。”这样的问话和关怀,就像是给考生框定未来,似乎考生不考进这些学校,一定是失败一样。我们虽然不能左右别人的言行,但可以调整自己的心态。

“一位考生在调整好心态后告诉我,我妈有时候说的话,我就当青蛙叫。”刘医生说,考生不妨学学这位考生,正确的建议可以听,一些给自己添堵的,就当耳旁风,过去就过去了。

第九招: 每天听轻音乐舒缓情绪

英国心理学家埃玛·格雷博士指出,听每分钟50-80拍的流行音乐有助学习,可以让大脑更容易地学习和有效记住新信息。

刘医生指出,学习的时候听古典音乐可以提高数学考试成绩,而在复习的时候听音乐会让学生变得更聪明。而且轻音乐对于排遣不良情绪有着极好的作用,可以陶冶性情,化解郁闷,平和心态,舒缓压力。学习疲劳时在音乐中假寐几分钟,全身会得到放松。

第十招: 笑对考场以轻松应考

在进入考场的时候,要保持一颗平常心。

刘医生说,考试入场前,如仍处于紧张状态,可做几次深呼吸,做两节广播操,哼几句流行歌曲,想点与考试无关使自己高兴的事,积极参与与同学间谈笑来转移注意力,冲淡紧张情绪。

进入考场,不理睬别人的表情和反应,在自己的座位坐好,把视线集中在教室前的某一个点上,凝视1分钟左右,什么都不要去想,让情绪稳定下来。

当觉得浑身有焦虑和紧张带来的“火烧”般感觉时,马上停止学习,将双手平放在桌面集中精力感受桌面的凉爽,向前垂下头,轻轻转头并深呼吸。在深呼吸时努力放松,让你的胳膊和手自然下垂到身体两侧,你能感觉到流入手内的血液的温暖,尝试想象紧张感正从手指尖溜走。

如在考场过度紧张,先停笔,身体自然坐正,轻闭双眼,双手平放桌上深呼吸,收紧双拳以及全身肌肉,然后慢慢呼气,随之放松肌肉,待情绪稳定后再继续答题。

记者庄盈