

# 心理专家支招帮考生找到好状态

指导专家>> 栾树鑫

博士,副教授,吉林大学第一医院医学心理卫生科副主任医师,吉林省心理卫生协会副秘书长、理事,长春市医学会精神病学专科委员会委员,北方精神医学论坛委员,吉林省中医药协会催眠分会委员。



数月的“云复习”、高考延考……经历了各种意外的本届高考生可以说是最特殊的一届。如何摆脱焦虑轻松备考?如何以最好的状态完成高考?……带着考生最关注的问题,记者采访了吉林大学第一医院医学心理卫生科副主任医师栾树鑫。

## 你考前焦虑了吗?

事实上,考前焦虑是普遍现象,大部分考生都会在考前出现不同程度的焦虑,甚至严重时会出现临床可诊断的焦虑障碍。“今年考生又受到新冠疫情的影响,无法像往常一样进入到正常的学习状态,在日常工作中能明显感觉到今年高考考生焦虑的问题比往年更突出。”栾树鑫告诉记者,在面临一些突如其来的问题时,焦虑是正常的,问题解决了焦虑情绪也就过去了。

焦虑是一种不愉快的情绪表现,焦就是烦躁,虑就是想法太多,思前想后。对于高考生来说,可能高考考试考完了,焦虑也就随之而去了,尤其青少年的情绪、情感比较丰富,情绪表达同时具有冲动性、爆发性又或是泄气、消沉的矛盾性特点,非常不稳定,在生活中又缺乏面

对处理问题经验,所以考生考前出现的焦虑情况也是正常的。

适当的焦虑可以帮助我们规避风险,同时因为焦虑时人的肾上腺等激素分泌增多,可以使我们的状态提升,更出色地完成工作,有其积极意义。需要警惕的是,某些高考生的焦虑情况,不仅出现紧张不安、提心吊胆的情绪状况,同时也会出现心慌、气短、出汗甚至昏厥的躯体症状,注意力无法集中、手抖等神经运动性不安,而严重影响自己正常生活。当出现上述不适,一定要引起家人足够重视,咨询精神科以及相关的专业人士,进行进一步诊断和治疗。“家长的支持、鼓励和信任,为考生营造一个相对宽松的学习氛围,都会一定程度上缓解考生的焦虑情绪。”

## 正确看待高考,理性面对高考结果

大多数焦虑过度的考生都存在着共同的问题:过于重视高考,自我放大了高考不理想带来的后果。“高考只是人生的一步,不是决定人生道路的唯一机会,在我们人生的长河中,会面临无数次选择,我们无需为这N分之一的选择,而陷入无尽的焦虑、恐惧中。”栾树鑫建议,高考生首先要树立自信心,正确评价自己,只要付出了,就一定会有

应该有的回报。

高考生需要保持适当的压力。心理学中有个著名的耶克斯-多德森定律,动机水平和工作效率不是一条线性关系,而是一个倒U曲线。“中等强度的动机水平更有助于我们完成任务,所以,我们保持着适当的压力,不能有压迫感,也不能没有紧迫感。”

## 热牛奶、散步、泡脚、音乐,可以缓解高考失眠

考前失眠不一定是失眠症。栾树鑫告诉记者,失眠症是对睡眠的质和量持续相当长时间的不满意状况。所以说偶尔失眠还不能说已经患了失眠症。失眠一般会有以下表现:入睡困难、睡眠不深、易惊醒、自觉多梦、早醒、醒后不易入睡、醒后感到疲乏或缺乏清醒感、白天思睡等等,并且持续一段时间,严重影响自己的生活,通过精神科以及相关人士的检查,排除器质性病变后,才能确诊为失眠症。

平时的不良睡眠习惯、情绪的影响、

服用了某些药物、存在不利于睡眠的环境、存在某种疾病、玩手机、玩电脑……高考失眠往往是多种原因综合影响的结果。

除了一些可以达到诊断标准的失眠症,或有器质性疾病伴随的失眠,平时,偶尔的失眠我们可以用些自我调节的方式进行调节,比如说:保持平常自然的心态,睡前喝一杯热牛奶、睡前到户外散步、泡脚、睡前放一些平淡有节律的声音等都有助于考生拥有好睡眠。

## 平常心、调整呼吸、适量喝水、自信,可以缓解考试焦虑

“考前最好的减压方法,就是像平时生活一样去生活,像平时考试一样去考试!”栾树鑫表示,也许很多人认为,高考是一个节点,是告别了繁重、枯燥的高中生活,开始了“疯狂”的假期,再把这份“疯狂”带到大学。“我想提示大家的是,虽然高考结束了,但学习永远不会停止!”栾树鑫建议高考生,要把学习这件事培养成一个习惯,而不是高考结束就结束的事儿!考试后,同学们依然可以翻阅大学所想要学习专业的相关书籍,重新翻看高中学过的知识。“高考只是检测我们三年的学习成果而已,我们的学习却不能因为高考而停止。”在考前培养出这个想法,会稀释高考这件事儿对考生的影响。同时,考生们也可以

在考前通过适度运动、聆听音乐、与朋友家人聊天等方式减轻压力,使自己能够保持一个良好的心态。

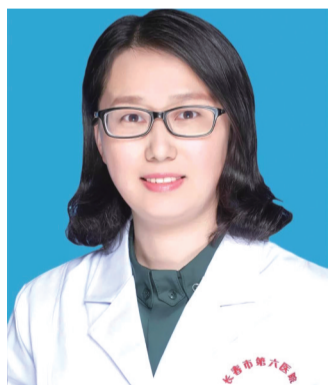
在考试过程中,很多考生也会产生焦虑。除了自己老师提供的考试策略,栾树鑫也为考生们提供了几个缓解考试过程中焦虑的方法。刚进入考场时,考生们可以运用放松疗法常用的呼吸调整法,通过鼻腔吸气,让腹中充满空气,憋1到2秒,然后通过口鼻呼气,缓慢重复几次;在考试过程中,考生们可以通过适量喝水来缓解焦虑;答题时,要充满信心,做完一道是一道,坚信自己答的就是正确答案,在没完全答完之前,不要不断重复检查。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

# 做个耐心的陪伴者,看到和听到是对孩子最好的帮助

指导专家>> 吴波

副主任医师,长春市第六医院心理调适与减压门诊主任兼任心理三疗区副主任。中华医学会心身医学分会睡眠障碍学组委员,中华医学会精神医学分会-CBT研究协作组委员,吉林省癫痫共病焦虑专业委员会常委兼秘书,吉林省心理卫生协会理事,吉林省康复医学会委员,吉林省心理卫生协会危机干预委员会委员等。



“我要复习的内容太多了,我的时间来不及了”“以前会做的题,现在怎么不会做了?”“越临近高考,越不能集中精神很好复习”“早上起床就觉得头疼、心慌”……随着高考进入倒计时,长春市第六医院心理调适与减压门诊经常会碰到因为焦虑而问诊的考生、家长。对待快要高考的孩子,家长该怎么做、怎么说才能成为孩子最坚实的后盾?记者采访了长春市第六医院心理调适与减压门诊主任吴波。

## 考生为何会考前焦虑?

上面说的这些情况,通常都是考试前容易出现的表现。“一方面是因为考生将高考看得过重,或者说习惯性将考场看成‘成功或失败’的战场。”吴波表示,还有一些考生自身心理弹性或韧性不是很强,平时抗压能力偏弱,应对像高考这样重要考试时,就很可能出现明显的焦虑,以致影响生活、学习的状态。在门诊中,我们也会发现有很多父母在孩子面前,过多强调高考的重要性,会使考前的家庭氛围比较紧张;还有的父母因为孩子的焦虑而焦虑,

也容易叠加孩子的焦虑情绪。

“过度重视结果,容易让我们焦虑,因为结果是不完全受我们左右的,反而分散了我们的注意力,影响了当下的事情。”吴波建议,家长要引导孩子把高考当成一次宝贵的人生经历、一次非常有意义的体验,让考生以健康的心态去面对高考。“学习是一个过程,考试也是一个过程,在这个过程中,我们会不断收获和成长,这才是最重要的,只要我们认认真真做完这个过程,结果一定不会太差。”

## 尝试放手,给予孩子足够的信任

很多家长其实很纠结,一方面知道孩子已经很紧张,自己不应该多说,另一方面却控制不住自己。其实这个时候家长应该给孩子的是无条件的信任和支持。“你觉得你把想说的话说了出来,孩子就一定记住了。其实你说的那些话,可能反而会增加孩子的焦虑。”马上就要高考了,这时候应该帮助孩子把心理状态调整好,发挥出正常水平,这才是所有家长应做的事。“给孩子一个拥抱、拍一拍他,都是对孩子特别好的安抚和鼓励。”

“家长需要了解,考前焦虑是考生针对压力性事件做出的适应性表现。焦虑本身并不都是坏事儿,适度紧张,反而可以使状态提升,更出色地完成工作。”吴波建议,家长要学会放手,给予孩子足够

的信任。“学会做一个耐心的陪伴者,多用心看孩子,多用耳朵去听孩子愿意讲的事情,我们的这种看到和听到往往是对孩子最好的帮助。”

吴波建议,备考和高考期间可以和孩子保持交流,聊一聊生活,如果孩子不排斥也可以聊一聊学习,多听孩子讲,眼睛要看着孩子的脸庞,面带微笑,保持安静,专注地听,体会并接纳孩子的情绪;“不要刻意强调高考的结果,可以和孩子一起畅想未来,畅想完成高考后我们可以一起做点什么,放松一下,都是很好的沟通方式。”和孩子聊天时,可以多问开放式的问题:高考后不论结果如何,我们都要一起去庆祝一下,你想怎么庆祝?想去哪里看一看?……

## 通过一些小练习,让家的情绪慢下来

“考生备考期间,家长的生活尽量不要和平时有特别大的出入。”吴波表示,家长抛下工作陪伴孩子、过多的关注反而会增加孩子的焦虑,家长要学会给孩子足够的空间。如果家长觉得控制不住自己、坐不住,可以做一些放松的小练习,让自己慢下来,从而缓解焦虑情绪。

腹式呼吸法是缓解焦虑非常行之有效的办法之一。学会腹式呼吸并不难,只要掌握两项基本原则:感受生理变化,吸气的时候腹部像气球充了气一样膨出来,呼气的时候像气球泄了气一样收回去;如果这个过程溜号了就再回到呼吸上即可,不评判,不自责。一天只要花1分钟时间去练习,就会收到良好的效果。通过腹式呼吸法,心跳和血压也会趋于平缓,还能有

效缓解紧张带来的胸闷。

也可以听一听舒缓的音乐,闭上眼睛想象无边无际的大海、漂亮的金沙滩、辽阔的草原、静静的小溪……

“家长可以先尝试通过这些方法缓解自己的焦虑情绪。学会了之后,当孩子考前出现手心出汗、手抖、大脑一片空白……可以教给孩子用同样的方法缓解考前的焦虑情绪。”如果,考前考生出现失眠,或者通过一些减压的小方法也不能缓解焦虑情绪的话,也不要着急,可以到医院寻求专业医生的帮助。吴波也提醒家长,在考前一定要做好各种情况的预案,发生意外情况时,忙而不乱,沉着应对。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道