

# 心态调到最佳 中考乘风破浪

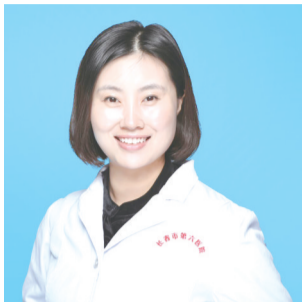
心态决定状态,状态影响成败,如何拥有好心态在中考时乘风破浪?记者采访了长春市第六医院心理科三病区主治医师吴晓寒、长春中医药大学附属医院脑病中心心理科主治医师陈鸿雁,从西医和中医两个角度,帮即将走进考场的中考生化压力为动力!

## 现在开始将自己的兴奋点调到和中考考试时间同频

指导专家

吴晓寒

长春市第六医院心理科三病区主治医师,吉林省头痛专委会委员,吉林省心理咨询与治疗专委会委员,吉林省癫痫共病焦虑专委会委员。



中考已经进入倒计时,越想好好学就越焦虑学不进去?看着时间一分一秒流逝,心焦、失眠、爱发脾气……“最近来门诊咨询考前焦虑的考生比往年多20%,主要是因为长时间的网课复习让很多人觉得没复习透,出现不安、焦虑、自责、懊悔等情绪。”吴晓寒指出,面对重要考试产生焦虑是一种正常的应激反应,了解它、正视它,做好情绪和时间管理,你就可以在中考中乘风破浪!

### 合理规划时间,张弛有度

“今年对于考生来说比较特别,希望大家要以辩证的态度、发展的视角看待疫情下的中考,这对于你们来说既是一个挑战,也是一次成长。”吴晓寒建议,随着中考日益临近,从现在开始就要将自己的兴奋点调到和中考考试时间同频。“备考期间,要娱乐、学

习相结合,张弛有度,保障睡眠,合理用脑!”事实上,现阶段熬夜学习不仅会让自己特别疲惫,打破生物钟反而影响中考发挥。无论现在成绩如何、学习进度如何,建议考生都要适当地接纳自己目前的学习状态,合理安排好作息时间。

### 正确看待中考,重视过程

考试焦虑是一种正常的状态,每个人都会有,说明你对考试的重视。人们对自己认为重要的考试才会认真准备,这种重视有助于得到更好的结果。因此,适度焦虑对人是有利的。大多数焦虑过度的考生都存在着共同的问题:过于重视这场考试,自我放大了中考不理想带来的后果。“中考对他们来说是人生中第一次重大考试,因为参加重大

考试的经验比较少,加上老师和家长的重视,中考考生更容易出现焦虑状况。”吴晓寒建议,考生应该正确看待中考,中考只是人生的一项经历,后面的道路还很长。考生应该降低对这一次考试的期望值,不要总想结果怎么样,而是认真做好每天该做的事儿。“人生需要的是不断地、不停地努力,不以一次考试的得失成败论英雄!”

### 多做积极暗示,调整心态

很多考生的心理状态会受到疫情影响,会不安、会焦虑、会自责、会懊悔……吴晓寒建议考生可以通过适当给自己积极暗示,让情绪好起来。当情绪陷入低落时,可以看看自己以前获得的各种荣誉,给自己一个积极的暗示:我很棒!我一定行!我潜力

大!……做一些平时就会让自己快乐的事情,做瑜伽、打篮球等有氧运动,听歌、唱歌、倾诉、冥想……也可以将坏情绪写到纸上然后将其撕碎,这些都可以帮助释放负面情绪。“备考和中考时,要学会宣泄负面情绪,转移坏情绪,将自己的情绪调整到最佳状态。”

### 考场出现焦虑,试试这些放松训练

拿到卷子后,手抖、心慌、出汗、大脑一片空白;看着考试题眼睛发花、连字都认不出来;考题念了好几遍也不明白意思……在考场时出现以上症状时,同学们可以做放松训练。

呼吸放松法。选择一个自己最舒服的坐姿,闭上眼睛,想象自己的肺是一个气球,用鼻子缓缓吸气,想象气球渐渐充盈,吸气

维持4秒左右,用嘴巴慢慢呼气,同时想象气球里的气被慢慢放掉了,同样维持4秒。一吸一呼为一次,四次为一组,如此这般,便可很大程度缓解考前或中考焦虑的情绪。

冥想放松法。尽量让肌肉放松,闭上眼睛,想象自己放松的场景。当感到自己不紧张了,结束冥想,慢慢让身体回到正常状态。  
/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

## 调整心态的诀窍:用平常心来对待考试,相信自己

指导专家

陈鸿雁

长春中医药大学附属医院脑病中心心理科主治医师,复旦大学中西医结合博士后,长春中医药大学中医内科博士,国家二级心理咨询师,目前担任世界中医药学会神经病分会理事,中华中医药学会神经病分会委员,中国中西医结合精神疾病专业委员会青年副主任委员,中国民族医药神经病专业委员会理事,吉林省中医药学会神经病专业委员会副主任委员,长春市员工帮扶协会副会长。



注意力不集中,学习效率低下,记忆力下降;考试信心不足,觉得复习准备不充分,感到紧张、焦虑,担心、害怕;情绪不稳,亲子冲突,对别人的评价过度敏感;意志消沉,自卑,缺乏学习动力,不知道为何学,为谁学;情绪低落、抑郁,对生活 and 未来感到失望;自律自制力不足,出现玩手机游戏等逃避行为,尿频、失眠、头痛、腹泻、发烧等躯体反应……

中考马上就要来了,时间越近,压力感就越强,面对压力考生可能出现认知问题,情绪问题,自我问题以及人际关系问题等各种心理问题。记者采访了长春中医药大学附属医院脑病中心心理科主治医师陈鸿雁,为即将进入考场的中考考生带来了调整心态的诀窍。“要想取得好的成绩,必须有良好的心理状态,才能够发挥出自己的最佳实力!”陈鸿雁表示。

### 缓解焦虑的五大诀窍

中考虽然很重要,但它只是人生里程的一次挑战,我们一定要相信自己能够发挥水平,相信一定能够成功,相信一定能够考出最好的成绩,重视它但不需要害怕。

正念调适。所谓正念就是要用积极的思想观念来调整自己的情绪,调整考试观念,用平常心来对待考试,相信自己。

合理接受。合理地解释我们的情绪,“无论是紧张、是焦虑、还是兴奋,我们要接受它,把它看成是正常的。”陈鸿雁指出,每个人面临这种考试压力,都会紧张,这是

一个普遍现象。轻度的考试焦虑在某种意义上,还会促进考生去发挥自己的心理潜力,“因为有一定的紧张度,所以才能够充分重视,就能够更好地发挥我们的水平。”

音乐放松。通过听自己喜欢的、轻松的音乐,在音乐欣赏之中来缓解焦虑情绪。

运动减压。“越到最后阶段,越要每天抽出时间进行体育锻炼。”运动不仅能够保证我们的身体素质,也同时是一种有效缓解压力的方法。陈鸿雁认为,适度的体育运动,会让身体机能得到放松。“大脑

的一些媒体介质可能被分泌出来。最后达到情绪的缓解,身体的放松。包括我们的血压,呼吸,心跳,这些生物指标,会恢复到正常。”

规律生活。“越是临近考试,越是要保证生活的规律性。生活有规律是减少焦虑的有效方法。”陈鸿雁建议考生,首先要保证规

律的睡眠、饮食,考前不要熬夜,把自己的兴奋点转移到白天考试的时间;其次学习要有计划,做一个适合自己的学习计划表,写张纸条提醒自己什么时间做什么,并将其放在明显的地方,让自己能够轻松看到。“有时候我们拍一拍头,掐一下自己的手指,提醒自己这个时间该这样做了!”

### 考前调理的中医建议

中医有“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”之说。陈鸿雁特意为考生整理了几个简单易学的药膳、药茶、足浴方、穴位按摩,帮助考生调理“思伤脾”的问题。

药膳:根据体质和个人特点对症,内服中药保健调理,可以和食材同下,煲汤,炖粥。

开胃安神方。山楂20g,百合10g,龙眼肉6g。

除烦养心方。木瓜10g,葛根15g,当归15g,白芍10g。

药茶:  
疏肝解郁茶。佛手9g,香橼6g,玫瑰花6g,陈皮9g,青皮6g

理气安神茶。百合6g,木瓜10g,合欢花9g,神曲9g

足浴:将中药装入布袋中封口,加入1000ml水,熬制30-40分钟,兑入温水,睡前泡脚20分钟左右。

养血安神方。远志15g,炒枣仁15g,当归10g,煅龙骨30g

除烦催眠方。珍珠母30g,钩藤15g,柏子仁15g,合欢花20g

穴位按摩:通过按摩穴位,减缓焦虑情绪。

1.太阳穴  
位置:耳廓前面,前额两侧,外眼角延长线的上方。

作用:缓解疲劳、振奋精神、舒缓头痛。  
按摩方法:顺时针,逆时针各按摩30-50次。

2.内关穴  
位置:前臂掌侧,腕横纹上2寸,掌长肌腱

与桡侧腕屈肌腱之间。  
作用:有效缓解由于过度紧张引起的惊慌、恶心等症,并有效缓解失眠。

按摩方法:顺时针、逆时针各按摩30-50次。

3.膻中穴  
位置:前正中线上,两乳头连线的中点。

作用:缓解焦虑、疏理肝气。  
按摩方法:适当拍打即可,不用太用力。

4.百会穴  
位置:头顶正中线上与两耳尖连线的交叉处,穴居颠顶。

作用:提神醒脑,改善脑部供血,缓解头晕、头痛。

按摩方法:用手掌或指腹按摩头顶中央的百会穴,每次按顺时针方向和逆时针方向各按摩30-50圈。

“家长对待孩子的考试结果也应该有一个平常心。做到不盲目期盼,不施加压力,不紧张焦虑,起码是内紧外松,不让自己的情绪影响到孩子,让孩子看出来你很焦虑,要尊重孩子,相信孩子。”陈鸿雁表示,很多时候考生的焦虑往往来自家长的焦虑、担心与不安。家长要学会区分,哪些事是可以控制的,哪些事是无法控制的。例如,是家长可以控制的事情;家长要慢慢去接纳自己无法控制的事情,把注意力集中在自己能控制的事情上,照顾好孩子的饮食起居、管理好自己的情绪,适当关注学生的状态、帮考生提前做好备考工具、提供好的休息场所……尽力做好备考后工作。最后祝愿所有考生都能取得好成绩。  
/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道