

如何化解考试焦虑? 听听心理教师意见

掌握正确的减压方法 可以每天记录“三件好事” 多说“我能行”释放压力



出镜嘉宾一 青岛第五十中学心理教师 李静

“作为一名考生要清楚,中考考验的是考生的哪些方面?”李静提出,中考并非一场简单的考试,它是对一个考生的学业水平及应考心态的综合考核,因此包括以下这些方面:学习水平及运用知识和方法的能力、协调环境的能力、面对压力的承受力、持久作战的忍耐力,还有情绪稳定的平衡力。这些能力的培养和获得大多来自平日的训练和积累,而在临近考试的这段日子,作出相应的投入和调整,仍然非常重要。

沟通是一种“双向的奔赴”,中考冲刺阶段,学生的心理健康,与家长、教师都密切相关。

距离中考不足两个月,不少学生和家都处在紧张、焦虑状态中。对家长来说,担心孩子考不上理想的高中,青春期的孩子说多了又怕影响亲子关系,在这样的关键时刻应该如何助力孩子的中考?而对于考生们来说,此刻的心情也可谓既期待又紧张,该如何做好心理调节、掌握正确的减压方法?一起来看看专职心理教师们的科学支招。

付出努力才能更安心

“考试并不是考我们掌握了多少知识,而是考查我们能不能灵活运用学过的知识解答相应的问题,这里必然存在答题思路与方法的问题。这些能力的获得来自平日一点一滴的积累,而最后这段时间,学科老师的训练也进入了重要阶段,所以精力和时间的投入是十分必要的。”李静介绍,有些考生此时会出现没有动力、学不进的状态,这恰恰反映了他们对考试结果的担忧焦虑,害怕因为自己投入晚或者投入少而收效不佳。所以这时一定要让自己明白八个字——“付出努力,及时止损”。真正投入、认真努力,不仅会降低紧张焦虑,而且会让自己更安心、更踏实。李静告诫考生们:与其无谓地担心,不如实际地努力行动!

一个人的学习能力除了运用知识、方法的能力,还有协调环境的能力。所以在最后的这几十天里,考生需要尽可能为自己扫除障碍,对考试心态产生干扰、“影响军心”的事情,尽量回避,比如游戏、网聊、影视剧等,也尽量不要卷入复杂的同学关系、父母矛盾中。“这个阶段尽量让自己专注于学习,即使

是休闲娱乐,也应是正向的放松。如果是自己无能为力的需要外力协调的情况,要主动大胆地向家长或老师提出来,以确保自己的学习环境助力大于阻力。”李静提醒。

每天记录“三件好事”

李静在中学生的心理课堂上常常强调:“压力是在所难免的,且随着年龄的增长、能力提高的同时,压力也随之增加,这意味着自己正在成长,正在接受压力的训练,这会让自己越来越耐挫,将来长大成人,也必然具备核心竞争力,这便是压力给予我们的成长力。”而如何避免压力感太大呢?掌握这些缓解压力的妙招,比如倾诉、运动、听音乐、画画、下棋、器乐等自己喜欢而又正向的事情,甚至养花、逗宠物、看风景都可以。

她还鼓励考生们尝试在冲刺阶段每天记录“三件好事”,让自己有个好心情、好状态。“‘三件好事’并非仅仅指做的好人好事,它是指在每天的日常里,你发现和感受到的方方面面美好的事情,它可以很微小、很细腻,不经意发生在你身上,它可以来自人、事、物和自然。”李静介绍,“今天的天气很好,阳光很温暖,我感觉又是元气满满的一天。”即使是

这样每天简单的罗列,坚持下去直到中考结束,甚至更久远,都能让自己的心情更美好。

带着“平常心”对待模拟考

情绪是思维的催化剂,思维能力可以通过情绪的调节而显示出更高的效应,积极的情绪可以使人精神振奋、想象丰富、思维敏捷、充满信心,人也会因此显得更聪明、更能干。消极的情绪则使人感到学习枯燥无味、思维迟钝,所以保持一个积极的情绪状态至关重要。李静建议考生们可以把中考看得像平常考试一样,当作一次普通的学业质量检测,那么很多的紧张、焦虑就会不攻自破。“曾经有一个考生就找到了这种感觉,她说,‘一模、二模和其间的各种月考,都是模拟中考,这样最后的中考,我就看成是三模,当我这样想的时候,就平静很多。’”李静说。

最后提醒考生们高质量的学习状态一定不是拼时间、拼体力,睡眠不足甚至会导致“成绩减产”。我们白天所学的知识,需要通过睡眠促进知识的加工和整合,一些难以记忆和理解的知识难点,不妨把它们交给睡眠,有时候会收到奇效。所以,“要想学习好,先把觉睡好”。



出镜嘉宾二 青岛第四实验初级中学心理教师 孙菡

“心理学研究表明:笑与自信是相互促进的,充满信心使人微笑,微笑使人增强信心。因此在考前与中考中微笑,内心就会自然滋长自信的体验。比如,你在考场上遇到同学面带微笑,打招呼就能相互鼓励;遇到监考老师面带微笑,主动问好,老师也自然会向你问好。这样在不经意中就会消除对考场的陌生感、紧张感,从而获得心理上的安全感。”孙菡介绍,在考试时面带微笑、端正坐姿、昂首挺胸,给自己加油打气,会自然地减轻焦虑,更从容自信地面对考试。对于家长们来说,要塑造积极乐观的家庭氛围,稳定自己的情绪,助力孩子提高学习效率和自信心。

采用主动学习法和记忆技巧

临近考试,有些考生难免会总去想结果怎样,其实,认真做好每一天该做的事,做好复习计划按部就班地执行更为重要。孙菡建议,首先考生们要坚持良好的学习习惯,制定合理的学习计划,确保每天都有固定的学习时间。可以遵循“番茄工作法”或其他时间管理技巧,将学习时间划分为短周期,每个周期后短暂休息,这样有助于保持注意力集中。在家中,家长要做好后勤保障,为孩子创造一个安静、舒适的学习环境,减少干扰因素。

其次,考生们要擅长运用有效的学习策略,采用主动学习方法,如提问、讨论和教授他人,而非被动地阅读或听讲。还可以使用记忆技巧,如联想记忆、故事记忆或图像记忆,帮助记忆抽象或难以理解的概念。复习没有完美的时候,按照老师的指导要求做就可以,定期复习旧知识,以巩固记忆并防止遗忘。

多说“我能行”释放压力

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。

“考生们可以使用积极的自我暗示,如‘我能行’或‘我已经准备得很充分了’,来增强自信心,建立积极的心态。”孙菡建议,家长们可以不断鼓励孩子将挑战视为成长的机会,而非失败的标志,即使是一次模拟考试不理想,也将视为学习的机会,学会从错误和挫折中汲取教训,而非沉溺于自责或失望。“我们都要识别和接纳自己的情绪,无论是焦虑、紧张还是沮丧,允许自己感受并表达这些情绪。”孙菡给出了具体的方式,比如使用深呼吸、冥想或渐进性肌肉松弛等放松技巧来缓解紧张和焦虑;还可以保持适度运动,如散步、慢跑等,以释放压力并改善心情。

保持社交避免孤立自己

即使是争分夺秒的备考冲刺阶段,考生们寻求支持和社交互动也十分重要。“孩子们可以经常与家人、朋友或老师谈谈心聊聊天,分享自己的感受和进展,这时家长要尽量不去批评,多理解、多鼓励、多宽容。”孙菡介绍,孩子们还可以加入学习小组,与同伴们交流经验和解题技巧,避免孤立自己,保持社交活动,从而缓解孤独感和压力。培养和保持一些放松的兴趣爱好,如绘画、音乐或阅读等,以及定期运动,都是保持身心健康的方法。

最后,在健康的生活方式上,考生们要确保充足的睡眠,每晚睡眠至少7至9小时;均衡饮食,摄入足够的营养物质来支持大脑功能和身体健康;限制咖啡因和糖分的摄入,避免过度刺激和能量波动。通过实施这些策略,相信考生们可以在备考过程中更好地调整心理,提高学习效率和自信心,最终取得理想的成绩。

