

给考生的 “巅峰状态”课

老师支招:教你掌握中考期间的心理调适技巧



李源心

蓄势已久的初三学子,迎来中考的作答时刻。如何发挥出自己状态的潜能,让思维活跃度与心理稳定度同时达到“巅峰时刻”?考前、考中、考后,都是有心理调适技巧的。



生活与心理调适攻略

“三年耕耘,只为今朝。愿每位考生调整好生活状态与心态,乘风破浪,落笔生辉,交出满意的答卷!”青岛大学附属中学专职心理老师李源心告诉记者,考场上,扎实的知识是底气,平稳的心态、规律的生活同样不可或缺。

进入考场后,若出现心跳加速、大脑空白、手心出汗等状况,立刻使用“54321调节法”:依次观察5样物品、触摸4样物

件、聆听3种声音、感受2种身体触感,最后完成一次深呼吸,快速将注意力拉回当下,缓解临场应激反应。遇到难题不要钻牛角尖,暂时跳过,优先完成会做的题目。牢记考完一科、放下一科的应考原则:每门考试结束后,不扎堆对答案、不议论考题、不纠结答题得失。

规律起居,合理安排衣食住行。饮食上,遵循家常清淡、营养均衡的原则,切勿临时更

换食谱、盲目进补。多食用蔬菜、谷物、优质蛋白,少碰生冷、油腻、辛辣食物,避免肠胃不适。着装以舒适、宽松、透气为主,优先选择平日常穿的衣物,不必特意购置新服饰。

出行提前规划路线,算好通勤时间,预留堵车、找考场的缓冲时长,建议比预估时间提前半小时抵达考点。保证每日充足睡眠,切忌熬夜刷题、打乱生物钟。

考间休息找回好状态

一门考试结束,有人急忙翻书核对答案;有人会拉着同学追问:“那道题你选什么?”有人独自躲在角落,在草稿纸上反复验算,满脑子都是那个“可能的失误”;还有人灰心,觉得“这一门没考好,后面也没有希望了”……青岛第二实验初级中学专职心理健康教育老师刘甜甜嘱咐考生:“停一下,清一下,再出发。”

人在面对重大事件后,总会用“提前焦虑”来缓解不确定的

感觉,这是大脑的本能反应。我们要把已经结束、无法改变的事情“封存”,从懊恼、焦虑中抽离,以饱满的状态迎接下一场考试。

每一位考生必须掌握核心应考技能。不妨让我们从这几件小事做起:设计一场“清空仪式”。考试结束后,找个安静的地方做几次深呼吸,在心里默念:“上一关已过”;喝一小口水,做几次简单的拉伸;或者在手心画一个“√”代表完成。

建立一座“考间隔离舱”。走出考场,不讨论题目,不翻书查证。如果脑中闪过“刚才那道题做错了”的念头,可以立刻告诉自

己:“我的确有点担心,但即便丢了分,还有其他科目可以补回来。现在,我要专注于下一科。”

做一次烦恼“断舍离”。如果考后心里一直不踏实,可以找一张草稿纸,花2-3分钟,把此刻担心的事情和杂念全部写下来。写完后,把纸揉成一团,扔进垃圾桶,告诉自己:“这科结束了,我放下了。”

中考不是一场需要全程紧绷、一刻不能停的赛跑,它更像一段有起有伏、值得用心走过的路。请相信,那个懂得在考间休息时清空自己、重新出发的你,早已比大多数人更接近胜利!



刘甜甜

家长应接纳孩子的情绪

“我们想对每一位家长说,孩子出现紧张、焦虑,甚至想放弃的情绪,是非常正常的反应。重要的是,我们如何接住这些情绪,陪孩子平稳度过这关键的几天。”青岛为明学校心理健康教育中心负责人蔡永峰介绍说,中考期间,孩子最容易出现三类心理问题。

一是过度紧张,孩子进考场前手抖、心跳加速、脑子里一片空白,甚至想上厕所。家长不要反复说“别紧张”,可以换成:“紧张是正常的,所有人都会紧张,

这说明你很重视这次考试。”

二是考试中途发挥失常,某一科考完没考好,孩子情绪崩溃,不想继续考了。家长千万不要追着问“考得怎么样”,请帮助孩子转换视角:告诉孩子,中考看的是总分,不是某一科。你难,别人也难,稳住就是赢。

三是非常疲惫或“摆烂”,孩子早上起不来、说“不太想考了”、情绪低落、沉默不语。家长不要批评、不要讲大道理,温和地陪伴在他旁边,拍拍肩膀说:“我知道你很累,咱们今天只需

要把这件事做完,不求完美,只求完成。”

很多时候,孩子的焦虑源于家长的焦虑。家长心态稳定是孩子最大的安全感,保持正常的生活节奏,不用刻意改变饮食、作息,过度关心反而增加压力。给自己一个情绪出口:如果你很焦虑,可以找其他家长聊一聊,或者深呼吸、散步,不要在孩子面前反复念叨考试的事。



蔡永峰