

心灵护航

“考前焦虑”如何化解?

疫情之下的考生:在焦虑中给生活重新上好发条

全媒体记者 余依萍 文/摄

又到了一年一度的中高考季。随着倒计时牌上的天数越来越少,不少备考的学生,心理压力也在无形中增加,而一场疫情带来的变化,也让不少考生乱了阵脚。在高校积极备战中高考的六月,考生要如何调整好心理状态,缓解考前焦虑情绪?家长们又该如何调节好自己的情绪,帮助考生缓解学业压力,做好最后的冲刺?

针对这些问题,日前,记者来到浙江品智生涯义乌绣湖工作室,专访国家二级心理咨询师、生涯规划师叶龙飞,为广大考生及其家长考前支招,做一次考前“心灵SPA”。



图片来自网络

“高考倒计时,我却连握笔都困难”

“一想到考试就紧张激动,呼吸加快,心跳加剧,肌肉紧张,甚至身体也不由自主地抖动”“倒计时开始了,可我真学不进去,已经好几场考试没参加了”“叶老师,高考倒计时只有半个多月了,我却连握笔都困难,一道题都做不下去”……叶龙飞清晰地记得,来品智生涯工作室咨询的学生数量增多,是从高三、初三复课开始的,而说起原因,几乎每一个前来咨询的学生都会带有些许“焦虑”。

突如其来的新冠肺炎疫情,扰乱了人们正常的工作、学习和生活秩序,而对于今年参加中高考的考生来说,恐怕也是其中最焦虑的。叶龙飞坦言,疫情使得今年的中高考整整延迟了一个月,这对于初三或高三学生来说,既是好消息,也是坏消息。好的方面在于他们可以拥有更多的时间备考,可以准备得更充分。坏的方面在于延期会让很多学生更加焦虑,饱受精神压力的折磨,其中有的学生甚至已焦虑到无法正常学习和考试。

坦然面对,积极调整心态

面对中高考学子可能出现的考前焦虑现象,叶龙飞建议考生从以下方面着手排解焦虑。

考生可以尝试正念训练。正念是有目的的、有意识的,关注、觉察当下的一切,而对当下的一切又都不作任何判断、任何分析、任何反应,只是单纯地觉察它、注意它。以“正念”为基础的心理疗法即正念疗法。正念最重要的一定就是专注当下。可以将正念的态度运用到整个学习环节中,正念的行走、正念的吃饭、正念的沟通,都可以让自己放松、缓解压力。将正念的态度融入考试过程中,考试等待时,发现自己紧张,可以通过正念呼吸来安抚自己;题目做不出来紧张,通过正念呼吸调节好状态。接纳、放下、专注当下的正念态度,可以有效地缓解焦虑情绪。

与此同时,合理制定目标尤为重要。考前焦虑往往源自你对考试结果的过高期望,那么合理的、可通过努力获得的、阶段性的目标是很重要的。不要试图一口吃成胖子,也不要低估自己的能力。这个道理是浅显易懂的:设定过高的目标,失败率更大,一旦失败获得的打击感也就越强,消极情绪和负面体验会给你下一次考试带来更多焦虑,形成恶性循环;设定过低的目标不能激发学习动力,轻易达到的目标也不会使你的能力得到提升。

除此以外,需要配合科学的睡眠、饮食和运动,尤其是运动。不少学生、老师、家长都觉得学习很重要,重要到必须争分夺秒,但科学研究早已证明,人在高度紧张的学习中,若每天能保持一个小时的运动,能给予学习效果最大的支持。如果每天有1小时的运动放松,一整天的学习效果是远高于将时间全用于学习的。

焦虑很可怕,但如果我们正确积极坦然地面对,其实也并不可怕,做好自己能做的每一件事,不过分期待,不过分放松,张弛有度,保持积极心态。

关心则乱,考生父母“四步走”

明明是孩子要考试,当妈的比孩子更加焦虑,明明是孩子的考试成绩,当妈的反而忧心忡忡睡不着……

“有一种焦虑叫作妈妈很焦虑,家长的焦虑直接影响了孩子的状态。”叶龙飞提醒,家长们一定要管理好自己的情绪,跟孩子加强沟通交流,了解他们情绪的“结”在哪里,帮其找到解决问题的办法。否则,只会适得其反。

家长的第一要务,就是要稳住自己的心。很多家长担心孩子的学习,但又使不上力,便产生了焦虑。家长们也可以通过正念,来稳住自己的心态。对孩子要有充分的信任,在信任的基础上给予的支持才是真正的支持。和孩子之间的交流,要学会正念的沟通和倾听,接纳并全身心地聆听孩子的困惑,能极大地帮助孩子解压。孩子在接纳的环境下得到的交流本来就是一种压力的释放。叶龙飞建议,与孩子的交流可以从以下四步走:

第一步:保持全身心的觉知、投入状态,以100%状态来听孩子说话。不要心里想着别的事情,还装着很认真的样子,其实

性的目标是很重要的。不要试图一口吃成胖子,也不要低估自己的能力。这个道理是浅显易懂的:设定过高的目标,失败率更大,一旦失败获得的打击感也就越强,消极情绪和负面体验会给你下一次考试带来更多焦虑,形成恶性循环;设定过低的目标不能激发学习动力,轻易达到的目标也不会使你的能力得到提升。

除此以外,需要配合科学的睡眠、饮食和运动,尤其是运动。不少学生、老师、家长都觉得学习很重要,重要到必须争分夺秒,但科学研究早已证明,人在高度紧张的学习中,若每天能保持一个小时的运动,能给予学习效果最大的支持。如果每天有1小时的运动放松,一整天的学习效果是远高于将时间全用于学习的。

焦虑很可怕,但如果我们正确积极坦然地面对,其实也并不可怕,做好自己能做的每一件事,不过分期待,不过分放松,张弛有度,保持积极心态。

孩子能感觉到你的认真与否。

第二步:洗耳,放下心里所有的期待和预设,保持空杯的心态。

第三步:恭听,带着平等、尊重的态度来听孩子说话,而不是带着家长这个身份摆出过来人的高姿态。

第四步:不轻易给建议和提要求。不少家长自己本来就很焦虑,还似是而非地劝着孩子说“不要焦虑,好好准备,没什么好焦虑的”,这样的语言,一点力量都没,孩子听了别说效果了,有可能反而更加焦虑。所以不要轻易给建议,尽量做到不给建议。

考前父母能做的,就是不要给孩子带来负面的影响,做好后勤保障工作,给孩子创造一个相对轻松温暖的环境,保证孩子正常的饮食作息,真正地信任孩子。

在中高考这样的“人生大试”中,我们真正的竞争对手不是别人,而是自己!不管你的成绩处于哪个水平,请记住:不要害怕,调整好心态,一切都还来得及!只要我们认真对待每一次考试,认真改掉每一个错题,始终淡定地面对,一定可以发挥出最好的水平。

正确认识焦虑与过度焦虑

“焦虑并不总是坏事情。”对此,叶龙飞表示,焦虑是一种心理情绪,考生和家长首先要对“焦虑是如何产生的”有一个基本认识。焦虑的本质,是对未来还没发生的事情过分担心、过分恐惧形成的情绪体验。这种情绪体验会消耗人的心理资源,从而影响人的睡眠、饮食等生理的状况。当考生没有得到充分休息,营养又跟不上,哪里还有能量应对考试呢?

从生理层面来说,紧张焦虑往往会在身体上呈现心跳加快、呼吸急促、头痛、胸闷、恶心、出汗、手脚冰冷、腹痛、腹泻等一系列症状;从心理层面来说,当人处在焦虑情绪中时,是很难做好当下的事情的。如考生的心理资源被吸收到未来的考试中,当下的事情(也许是在上一堂课、看一本书、做一道题、考一场试等)顾不上,精力被

放在担心考试这件事上,会直接影响学习的专注程度。

心理层面和生理层面的影响并不是独立的,它们会相互影响形成一个环路,导致恶性循环。而要解除这些影响,我们需要的是学会如何将心放在当下,做一些专注于当下的训练。比如正念的呼吸法,当一个人的心开始放在当下,心理资源不再分散,焦虑情绪的干扰就会有所缓解,做好当下最该做的事情,使学习效率最大化。

而面对焦虑,考生的担忧一定存在,可压力的存在并非坏事。对于考生来说,保持适度的压力也有积极意义。“如果没有压力,学习效率会很低,很难长时间集中注意力。适度的压力可以增强内驱力,使学习效率达到最高。”叶龙飞说。

对症下“药”,找到焦虑来源

“一般来说,焦虑是有来源的。”叶龙飞告诉记者,焦虑的来源,或内或外,可以称之为“外源性”焦虑和“内源性”焦虑。外源性焦虑主要是指源于同龄人、长辈等外界环境因素的焦虑,一般是由家庭的期望与教育方式、教师教育方式、高考竞争压力以及同学间竞争压力等因素产生。对于考生本人来说这并不容易改变。

当下,有不少的考生,要么背负着家长的期待(有时这种期待是父母自己没能实现理想,而期望通过子女来实现),战战兢兢地担心着因为考试失利而被父母责骂;要么害怕因为达不到老师的预期成绩而面对老师失望的目光;或者是面对同学间的竞争,害怕别人超过自己,尤其是成绩好的同学竞争更是激

烈,彼此间有一种对抗心理,相互比拼成绩,加班加点学习,疲惫加劳累。林林总总都让考生的压力倍增,心理生理都更加疲劳、烦躁、郁闷、焦虑。

对此,叶龙飞则表示,相较于外源性焦虑,内源性焦虑其实是更好改变和调整的,因为那是自己的。比如,自我期望过高,没有正确的评估自己的水平和能力,发现怎么努力都达不到目标;知识准备和应试技能不足,发现自己对所学知识的掌握度不够,所考题型与自己准备的不相符;自信心不足,自尊心又强,一点挫折失败就垂头丧气,否定自己;考前身体状况不好,比如生病、失眠、过度疲劳等导致体能上竞技状态不佳等等。这些情况都是内源性焦虑,而缓解的方法,就是改变自己。

心理IN词

心理感冒

所谓心理感冒,其实就是轻度抑郁症的精神病患。心理感冒患者常感觉矛盾和挫折,情绪波动大,易消极、焦虑,并出现紧张、不安、愤怒、憎恨、忧伤、恐惧等情绪,表现在生理上可能出现头痛、失眠、食欲不振、心悸。由于外界环境、气候以及人际关系的变化,都可能会引发心理感冒患者发病。

软瘾

软瘾,即指那些强迫性的习惯、行为或回复性的习惯、行为或回复性的情绪。不管你是迷失在网络空间、过度消费,或者看电视时间太久,八卦、咬指甲、成天做白日梦、总是拖延或运动过度,你都很有可能是染上了“软瘾”。它们表面上看似似乎让你暂时获得了满足或减轻了压力,实际上却被榨取了更多的精力、财力或者其他,事后或许会有些后悔,但当时却难以摆脱。正如心理学家所描述的,“这些习惯好像没什么危害,一旦我们过度沉溺其中,在获取短暂的快乐之后,它更多的是在榨取我们的时间、精力、麻痹真实的情感,使我们远离自己真正想要的东西。”久而久之,“软瘾”也会渐渐吞噬着我们的健康。譬如网络软瘾,其心理症状可能表现为戒断不能、渴望更多的上网时间,忽略家人朋友、不上网时情绪低落、敏感易怒,生理上则表现出眼睛疲劳、睡眠不足等。

心理答疑

孩子遇上“青春期壁垒”父母应该怎么办?

问:我儿子今年14岁,最近不知怎么的,总是和家人发生冲突,也不想听到我们说话。最近还沉迷上了打游戏,我们有尝试制止,但是效果并不好,每次试图跟他沟通,他完全听不进我们的意见,回家就在卧室里边闷着……我儿子这种情况是青春期心理问题吗?我该怎么做才能改变现在这种状态?

市妇保院心理咨询师答:您好!您儿子的情况属于青春期的特殊表现,家长要正确对待。如果这时家长一味地强求孩子按照父母的想法来,可能会加重孩子的叛逆行为。现在这个特殊时期,父母要尊重孩子的想法,站在孩子的立场去看待他的问题,多倾听孩子的意见,并相信孩子可以改变目前的状态。可以从孩子的理想着手展开话题建立关系,使孩子明白理想和现实的差距,现在好好学习才有可能实现自己的理想,最终解决青春期发展性心理问题。

夫妻不是竞争的对手而是互相的帮手

问:我妻子的收入比我高,常常提到自己对家庭的贡献大,让我觉得很自卑,怎么办?

心理咨询师答:夫妻是平等的,不能因为收入的高低决定家庭地位高低。夫妻不是竞争的对手,而是互相的帮手,我们不是要打败对方,压制对方,而是要完善对方、补足对方,以互补代替竞争。我们在讨论为家庭做的贡献,不管是经济上、家务上、人际关系上、教育子女上,都不要翻旧账、记功劳,不能计较我为了家庭和婚姻付出了多少,对方付出了多少。算账与计较只会伤害婚姻,因为爱是永远都算不清楚的。当我们不再斤斤计较,乐意付出爱,才能帮助婚姻更加甜蜜和健康。妻子的收入比你高,是你的骄傲,不应该自卑,更应该多夸她、肯定她,让她把事业发展得更好,而自己努力把家庭其他方面多照顾好,家庭就更幸福了。

爱情的花园里需要有“围栏”

问:为什么结婚了,就必须与异性朋友保持距离?

心理咨询师答:婚姻是一座美丽的花园,需要精心保护,需要有围栏。如果不设立界线来保护婚姻,迟早会有很多人侵入你的婚姻,令花园杂草丛生,比如:第三者,爱好、工作,甚至家务事。因此,我们要为婚姻立好界线,跟异性朋友相处要保持一定的距离。如果我们想要保护自己的婚姻,就要与爱人一起培养成互相之间最好的关系,成为最知心的朋友,不能与婚姻之外的异性培养太多的友谊。不和异性同事一起出差,不和异性朋友经常单独见面等,这些都是我们需要考虑的界线。爱情是自私的。当一方付出爱,而另一方没有回馈爱,就会产生正常的嫉妒。她的嫉妒正表达了她对你的爱,她对你的专注。祝你们享受爱情的花园。

叶龙飞在为学生做考前心理疏导

