



心灵护航

面对“人生大考” 考生和家长都要保持积极乐观的心态

全媒体记者 余依萍 文/摄

“每逢大考就掉链子,所以考试越临近,心里越紧张越恐惧。”
“家里所有人都把焦点放在了我身上,压力特别大,很怕没考好让大家失望。”
“越到这时候,精力越不集中,就想躺平、玩手机、打游戏。”
.....

每年中高考临近,不少考生都会出现紧张焦躁的情绪,也有部分考生对考试悲观失望、怯场,这些情绪,往往会在一定程度上影响考试发挥。对此,义乌市中心医院精神科主任、主任医师方向明表示,面对“人生大考”,心态尤其重要,考生和家长都要保持积极乐观的心态,合力打好人生重要一仗。



赤岸中学初三考生冲刺备考

临近高考,越想学习,越学不进去,怎么办?

临近高考,高三年级学生小洁(化名)却无法专注学习,脑子里总有许多乱七八糟的想法无法控制。着急的父母,只好带她寻求心理咨询师的帮助。
“这孩子从小比较内向,和谁都不爱说话,但是自尊心很强,对学习很上心。”在咨询前的沟通中,小洁的父母坦言,其实他们对小洁没有很高的要求,但是她对自已的要求很高,设置了很高的学习目标,还说将来要考研究生。“这段时间成绩下滑,她很着急,越着急越学不下去,我们也帮不了她,真的不知道怎么办才好!”

在咨询室落座后,小洁没有说话,只是低着头摆弄自己的衣角。“小洁,你可以说出你想说的任何话。”在咨询师带着鼓励的眼神中,小洁终于小声地说:“医生,我想把我脑子里那些乱七八糟的想法控制住,却怎么也做不到。快要高考了,我想好好学习,可是却做不到。”

说到这里,小洁哭了,泪不断地流下来。看着痛哭失声的小洁,咨询师轻声地开导她:“每个人的脑子里都会有许多想法,有些想法是可以实现的,但是有些想法是不能实现的。那些不能实现的想法,就是你脑子里乱七八糟的想法。但是,想法就像弹簧一样,你越是压制它们,它们越是反弹,越是会影响你。所以,要想不受这些想法的影响,首先要做的就是允许它们存在。允许它们的存在,它们就没有力量了,但是,它们还是会在你的脑子里。所以,如果你过度关注它们的话,它们还是会影响你的。不过,你只要修改一个内在设置,就能忽略它们对你的影响。”

在接下来的咨询过程中,咨询师引导小洁闭上眼睛,放松下来,并运用专业的心理咨询技术进行了内在设置的修改,让这些无法清除的想法变成了小洁的“人生雨刮器”。
咨询结束的时候,小洁再感受自己脑子里的那些想法,已经有了完全不同的感受。她说:“谢谢你,老师。我觉得这个‘人生雨刮器’还挺好,以后,我一定会把视线投向学习的道路,不再关注它们了!”

忽略它们对你的影响。”
在接下来的咨询过程中,咨询师引导小洁闭上眼睛,放松下来,并运用专业的心理咨询技术进行了内在设置的修改,让这些无法清除的想法变成了小洁的“人生雨刮器”。
咨询结束的时候,小洁再感受自己脑子里的那些想法,已经有了完全不同的感受。她说:“谢谢你,老师。我觉得这个‘人生雨刮器’还挺好,以后,我一定会把视线投向学习的道路,不再关注它们了!”

疫情下的高考,如何调适自己的心态?

疫情形势下的中高考,比以往更加让人感到紧张不安。
林锐(化名)是市区某初中的初三学生,正处于紧张备考中。前期因疫情在家上网课,心烦、注意力不集中,如今返校后,学习还是难以进入状态。这几天,她又有新的苦恼出现,每当有中考模拟考试,她都会失眠,莫名其妙地拉肚子。
据班主任说,林锐在班里的表现都很正常,她也不明白出了什么问题,唯一一点就是林锐对自己要求很高,学习也很认真,希望每一次都能有好成绩。父母也认为,他们平时给孩子的压力有点大,总觉得给了孩子最好的,希望孩子能拿出成绩来回报。

距离中考的时间越来越近,陆续有大量像林锐这样的应届考生,在家长的陪同下,焦急地走进心理门诊,经检查,原来他们都出现了考前焦虑。
考前焦虑真的只是孩子的问题吗?实际上,考前的焦虑可能有许多影响因素。比如,来自家庭和父母过高的期待;无法达到自己预期的分数目标、学习状态;来自身边同学无形的压力;自身不良的学习习惯;个人性格因素.....

“备考,不是考生一个人的事,学校、老师、家长全部参与其中。”方向明表示,学校要做好必要的疫情防控措施,定期安排讲授疫情防护知识,减轻因疫情带来的恐惧。老师要给学生灌输“条条道路通罗马,人生学习没有终点”的思想,不给学生太大压力。考生家长在确保孩子安全的前提下,要尽可能给孩子自主学习空间,不要紧盯孩子。不过度关注,就不会增加孩子的心理负担。信任鼓励孩子,温和而坚定地陪伴孩子,不拿自己孩子和别人家孩子比较。

方向明提醒,要在备考和冲刺的最后阶段保持平和心态,首先要做的就是正确看待考试焦虑,紧张与压力感每个人都会有,是一个正常的情绪反应,因此不必过度担忧,不需要特殊处理,更不需要盲目用药。“适度焦虑对考试的准备是有帮助的,它会让你变得更积极,更有计划和执行力,尤其是考试的时候,适度的焦虑可以让专注力提高。”

处理,更不需要盲目用药。“适度焦虑对考试的准备是有帮助的,它会让你变得更积极,更有计划和执行力,尤其是考试的时候,适度的焦虑可以让专注力提高。”



方向明为考生做心理疏导

咨询师观点

请收下这份 备考心理“调适单”

随着中高考考期临近,考生们正在埋头备考,如果此时出现情绪波动,可能会影响备考成效。考生在备考中如何调适情绪,在考试时展现实力?不妨尝试一下这份心理“调适单”。

一、正确看待考试

很多人觉得“考不上高中、考不上大学,人生就被毁了”,这种绝对化的认知导致我们给自己的人生设限。

实际上,决定人生的,取决于你想成为什么样的人,并且是否愿意坚持为此付出热忱和努力。只要拥有这些品质,在未来面对更多人生“考试”时,往往会让我们收获更多的成就,也会帮助我们在一个个关键点、转折点上扭转乾坤。

因此,要给自己树立合理的目标和期望值,理性分析最坏情况,调整平和心态;也不要始终出现“我不行”的自卑心态,要相信自己可以做到,必将取得属于自己的胜利。

二、正确看待当前备考状态

不少考生总会觉得自己还没做好充分的准备,越到考试临近,越觉得知识储备还不够,还没刷完更多的题,于是天天“开夜车”复习、课间不休息。其实,这样的慌乱状态会给考试带来消极暗示——认为“我不行,来不及了”进而影响正常考试。

在最后的冲刺阶段,复习时就不要再去啃难题和追求面面俱到;也不要因为遇见生疏的考点就感到丧气,及时重点温习巩固即可。

三、正确看待考前失眠

在考试前失眠也可能是大多数学生和家长的焦虑的事件之一,一旦失眠,就会将其与考试发挥不好联系在一起,从而产生极强的焦虑。

“事实上,不是失眠影响考试发挥,而是对‘失眠’这件事过分担忧产生的焦虑影响了考试发挥。”方向明表示,许多学生在考前都会有睡眠状态波动,这实际上也是正常的应激性变化,当处于高应激、高紧张、高兴奋事件当中,即使睡眠时间不那么充足,也依然具备清醒的应激能力。

因此,面对考前失眠、睡得浅、睡不够平常睡眠时间等问题,考生和家长都不要太焦虑,在紧张的考场当中,孩子们仍然能够调动大脑积极性,积极应对考试。

四、保持与原先相同的学习生活习惯

不要因为高考临近而改变原有的习惯和节奏,例如天天吃一些不那么日常的菜品、由住校变走读、由自己上下学变为家长接送等。打乱原有生活规律反而容易紧张,尽量保持与原先一样的生活节奏和学习状态。

面对烦恼、困惑、不开心等情绪垃圾时,可以通过倾诉分享、写日记、呼吸调整、心理暗示、跑跑步听听音乐等方法及时告别坏情绪,能够有效缓解焦虑,保持好心态。

在此,方向明也提醒,家长们也不要太过焦虑,不要给孩子施加过大压力,避免将负面情绪“传染”给他们。这个阶段,家长们的角色应该适度“冷淡”,不要过多把成绩、把“别人家的孩子”挂在嘴边,不要总是询问“你紧张吗”“睡得好吗”,也不要把“你不要紧张”“你好好复习求面面俱到”等挂在嘴边,给予孩子坚定、温暖的空间即可。

乘风破浪会有时,直挂云帆济沧海!这个夏天,祝每个追梦的孩子梦想成真!



扫一扫看新闻

萍心而论 一周婚姻观察

全媒体记者 余依萍

“我和斯敏(化名)青梅竹马,又是多年的同学,一直是很要好的朋友,可为什么我们有这么多年的感情基础,婚姻生活却充满矛盾,最终黯然分手?”近日,赵亮(化名)向记者讲述了他的伤心情事和内心困惑。

赵亮和斯敏从小一块长大,两人也在双方家人的祝福下缔结良缘。“我们从小一起长大,又志趣相投,彼此之间相处得一直很融洽,生活上彼此照应,学习上相互帮助。”赵亮说,2013年,自己和斯敏从高职院校毕业后,重返家乡,分别找到了心仪的工作。

尽管在不同的地方上班,彼此又都忙忙碌碌,可两人的关系并未疏离,反而互生情愫,不久便确定了恋爱关系。那份甜蜜和欢欣,让赵亮至今记忆犹新,难以忘怀。

由于双方家庭都彼此了解,赵亮和斯敏也到了谈婚论嫁的年龄。2014年秋天,两人订了婚。次年春天,在家人和朋友的祝福声中,两人携手走上了红地毯,开启了向往已久的婚姻生活。

婚后,赵亮和斯敏恩爱有加,闲暇时,一起逛街购物,憧憬着幸福的未来,可谓琴瑟和鸣。两人青梅竹

马,同窗多年,如今又幸福地生活在一起的故事,也成为朋友圈中的一段佳话。

时间过得很快,赵亮和斯敏像寻常夫妻那样,生活中有甜蜜,也难免有磕磕绊绊。“让我始料不及的是,随着时间的推移,我们之间的矛盾越来越多,也越来越尖锐。再一次因日常琐事发生争执后,我和斯敏都怒不可遏,当她提出分居时,我也很爽快地答应了。”赵亮说,这一次的分居,和以往的“冷战”不一样,彼此都默契地互不联系,就这样持续了一年时间。其间,两个人都冷静了许多,尽管不想成为彼此的负累,可毕竟离婚不是小事,需要照顾到双方家人的感受,所以双方都很慎重。

这一次的分居,也让赵亮深刻认识到,距离并未产生美,或许两人之间的隔膜一直都在,久而久之已经凝结成了一块坚冰,难以消融,这也冷了两颗原本相爱的心。在这样的情境中,赵亮变得更加焦灼不安,于是在一次见面时,他向斯敏提出离婚。这一次,斯敏也表现得十分平静,没有争吵也没有反对,两人约定好,于去年夏天走出了“围城”。

赵亮说,尽管离了婚,却并未影响彼此的友谊。“我们不仅经常在微信上聊天,了解彼此的近况,包括工作和生活,偶尔还会一起吃饭,感

觉也很轻松。”他说,由于斯敏和自己是多年同学,又是前妻,在她孤单无助、遇到困难时,自己依然会及时伸出援手,帮助、照顾她,自己也享受这样轻松的关系。

不久前,斯敏提出想复婚,赵亮再三考虑后拒绝了。“因为我感觉现在的状态很好,两人没有矛盾,没有隔阂,而一旦复婚,我们还会因为一些生活中的琐事,一次次产生不愉快,婚姻生活可能还会像以前一样糟糕。”赵亮说出了自己的真实想法,现在只想和斯敏做好朋友,不想复婚,生怕那些冲突再次伤害彼此的友谊。他同时希望自己和她都能重新开始一段新的感情,不要再这样孤单、痛苦下去。

赵亮始终不解,自己和斯敏青梅竹马,又同窗十多年,情深意长,彼此间又很熟悉,为什么婚姻生活中会发生各种各样的矛盾,最终以离婚告终呢?

◎记者手记 >>>

在离婚队伍中,不乏像赵亮和斯敏这样的夫妻。他们婚前感情基础较好,有的在恋人阶段,也是爱进骨髓,彼此均是非他不嫁、非她不娶。即使双方家人多方阻拦,两人也会冲破家庭阻力,坚定地走到一起。可真到了有情人终成眷属时,曾经彼此眼中美好的他或她,如今却有很多缺点,无法幸福地生活。若到了无法容忍对方的地步,也只有遗

憾地分道扬镳!

婚姻就像围城,结婚前满怀浪漫,婚后彼此抱怨,女人抱怨男人不长记性,男人则抱怨女人过于唠叨。我们不能指望对方在经过吵架之后就改变了性情,我们只能在漫长的时光中,调整互相不能磨合的部分。就像不合脚的新鞋子,穿久了,最初的那种不适感便会渐渐消失。的确,婚姻生活不如刚刚恋爱时轰轰烈烈,平平淡淡却要幸福反而最难。但生活幸福的人,都有共同的特征:心态平和。所谓心态平和,是善于自我调节,能原谅自己和宽容别人。其实,经营感情就是经营我们对另一个人的感觉,类似于一场自我催眠。

婚姻不仅需要爱情维持,更需要毅力和亲情做后盾。对方的优点和缺点你必须全盘接受,把优点放大,把缺点当空气。不要奢望以恋爱的方式去经营婚姻,而要经得起油盐酱醋茶的琐碎,需要你留一半清醒一半醉,需要你该哄得哄,该劝得劝,可以不讲理,必须得讲情。

不要忘了爱情世界里的可控因素,那就是可以不停地去经营和调整我们与世界的关系,尽力去挽留那些曾经带给我们温柔暖意的人和事。赵亮与斯敏有如此结局,也许是大较真,太缺少宽容。夫妻间,若没有宽容,世间就没有携一人白首的夫妻了。

愿你心态平和,婚姻幸福。

“线上家学堂”开讲

全媒体记者 余依萍

本报讯 5月31日,市妇联、市教育局、市关工委联合举办“线上家学堂”,帮助大家建立空中课堂,营造良好学习氛围,提升家庭教育幸福度。

本期“线上家学堂”特邀国家二级心理咨询师黄惠兰,为广大家长在线分享家庭教育36计之第11计样板计——父母要给孩子当好第一任老师。

“我为孩子付出了一切,现在他还要靠我生活呢,居然看不起我,觉得我没见识,给他丢脸。”“老师,我的孩子脾气不好,拖延、没有耐心,怎么办?”“孩子被老人宠坏了,被同学带坏了怎么办?”针对这些问题,黄惠兰从“为什么、怎么办”两个维度展开分享。

黄惠兰认为,孩子看不起父母,对父母缺失尊重,当然有孩子的责任,但完全把责任推给孩子无助于问题解决。孩子从生物人社会化,影响最大最早的是“首属群体”。狼孩的“首属群体”是狼群,狼群是狼孩的镜子,社会化的结果在狼孩大脑中只能形成狼孩的“镜中我”。孩子的“首属群体”是家庭,父母是最重要的镜子和样板。同时孩子透过你对他的反馈,形成自我认知和行为范本。也就是孩子透过别人看他的眼

睛,知道自己是谁、世界如何看待他。最后,个体只对重要的“镜子”做出反应,不重要的“镜子”会忽略,使之不进入“自我”。孩子先受父母再受其他家人和外人的影响,先模仿父母,再模仿他人。他人最多是次要或不重要的镜子。假如他人对他影响更深,需要思考的是我们多做了什么、少做了什么,让我们的正向影响力那么弱?

父母如何给孩子当好第一任老师?黄惠兰表示,教育孩子是父母的自我修炼,希望孩子怎么样,除了说给他听,还要做给他看,最重要的是示范给他好的生命状态、人生态度和为人处世的方法。

当你的孩子想成为你的样子,你的教育就成功了,你唯一要做的就是成为更好的自己让孩子踩着你的脚印,然后支持他超越你;当你的孩子不想成为你的样子,甚至发誓绝不成为你那样的人,意味着你对你说什么做什么都没用。你能做的就是放弃试图改变孩子,回来修正和提升自己,因为你是孩子的样板,你是原件,孩子是复印件。

真正的教育从孩子出生开始,孩子后来在学校和社会的表现是对父母早期教育的检验。成是你,败也是你,是非功过都是你,所以一定要当好第一任老师。