

缓解“考试焦虑”有巧劲儿

2021年高考、中考即将拉开帷幕,去医院看心理医生的青少年和家长多了起来。考试前失眠、注意力不集中、发脾气;考试中手抖、心慌、出汗、大脑一片空白;考试后一天不出成绩就一天坐卧不安……这些其实都是“考前综合征”的表现。针对“考前综合征”,考生和家长们应该如何应对?

焦虑情绪从何而来?

“老师,我感觉最近总是睡不好。”“老师,我现在很害怕考试,一想到考试就觉得情绪烦躁。”近期梅州市不少学校的心理咨询室,多了不少因出现“考前综合征”而前来咨询的学生。

“每次有学生来咨询,我都会告诉学生,你要正视自己的焦虑情绪,焦虑会紧张是正常的,说明你有上进心,你在乎考试这件事。”梅县区高级中学教师洪碧霞说,学生适度的焦虑是好事,能够提高警觉性,增强行动力。而许多过度焦虑的学生,很大一部分原因是父母对其有过高的期待,对此,她建议在备考期间,家长不要对孩子过度关心、过度监督、过度期待,要允许并接纳孩子的消极情绪,给予其释放情绪的空间,同时尽量给予多点鼓励少点打击。

专家介绍,考试焦虑是指因为考试压力而引起的考生以过分担心、忧虑、紧张、不安、恐惧、失眠、出汗等为特点的不稳定的一种心理状态。

那么,这种压力究竟是从哪里来的呢?

生活规律被改变。美国心理学家班杜拉提出过一个叫“自我效能感”的概念,具体到学业,是指学习者对自己能否利用所拥有的能力或技能去完成学习任务的自信程度的评价。一些学生考前为了抓紧时间复习,不惜废寝忘食。这实际上是对自己学习能力的不自信。心理学研究表明,考试复习时,熬夜越多,学业自我效能感

会越低,出现考试焦虑情况也会越严重。

时间管理能力低。华中师范大学心理学院兰玉娟等研究发现,考试焦虑与时间管理能力呈显著负相关。时间管理能力高的学生,在平时的学业生活中能够通过合理安排时间,使学习效率最大化。而时间管理能力低的学生,难以充分利用时间,即使事先规划好的安排,也可能被其他事件占用,整个复习节奏都受到影响,导致学习效率低下并产生强烈的考试焦虑。

考试的负性刺激。有些学生过于关注考试相关的负性刺激而忽视了自身的学习能力。他们可能纠结于“成绩不好很丢人”“考试是千军万马过独木桥”,心里总是想着考试或相关结果,而难以把精力放在复习上。在这种焦虑不安中,学习状态不佳、学习效率低下,发现自己还有大把知识点没有复习后更加焦虑,形成恶性循环。

家庭氛围紧张。亲密度高的家庭对学生心理健康水平具有积极意义。家庭成员相互信任、理解、支持的环境,会使孩子体验到更多的积极情绪,这能够帮助他们更加游刃有余地应对日常不良情绪。而在矛盾性突出的家庭中,家庭成员之间经常公开表达对彼此的愤怒和不满,使家庭氛围长期处于紧张状态,不仅不利于学生形成处理不良情绪的能力,还会放大学生的考试焦虑。



从容应对“考前综合征”

症状 上火

6、7月已经到了盛夏,考生尤其需要注意防暑降温。“夏日高温炎热,人体大量出汗,如果水分补充不足很容易出现脱水、中暑的情况,因此要多补充水分。”青岛市海慈医疗集团治未病科主任戴淑青推荐,饮用白开水、淡盐水、绿豆水、莲子薄荷水等饮品。其中莲子薄荷水具有养阴、清热、安神的功效,可作为代茶饮,制作方法也非常简单,就是将薄荷12克、莲子250克加水煮熟,加入冰糖调味即可。

有些家长看到考生复习时满头大汗,

锦囊 心理清火更重要

就把空调开得很低,考生当时感觉凉爽,但很可能因为温差太大,而着凉感冒。戴淑青建议,一定要合理降温,切勿贪凉,空调室内外温差不要太大。使用空调,室内外温差不要超过5摄氏度为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜调至24摄氏度以下。

煎熬考生们的不仅仅是外部环境的炎热,更多的是“内火”。有些对考试太过焦虑的考生会出现青春痘、麦粒肿、口疮、火疖子、脓包、便秘、中耳炎等躯体症状,也就

是家长眼中的“上火”了。一些家长为了帮助考生降火,自己给孩子开清热去火的中药吃,还找来番泻叶甚至用巴豆为孩子“泻”火,结果却适得其反。“考生看起来都是有‘内火’,但因为每个人的体质不同,有些孩子是实火,适合清热去火,但有些孩子是虚火,盲目泻火很可能导致孩子体质更虚,影响考试。”戴淑青说,家长可以通过让考生吃点苦瓜或者冬瓜败火,更重要的是让考生放松心情,不要焦虑,给他们的心理“清清火”。

症状 拉肚子

很多考生一遇到大考就紧张,在准备考试或者高考的特定情境下容易出现腹痛、腹泻等症状,这是肠易激综合症的典型表现。肠易激综合症是持续或间歇发作,以腹痛、腹胀、排便习惯和(或)大便性状改变为临床表现,缺乏胃肠道结构和生化异常的肠道功能紊乱性疾病。它可能表现为:腹痛或腹部不适;腹泻、便秘或腹泻与便秘交替出现;白天尤其是午后出现腹胀,夜间睡眠后减轻;近半数患者有胃烧灼感、恶心、呕吐等上胃肠道症状;此外,还可能出现头痛、心悸、尿频、尿急等其他症状。

“中医认为,脾在志为思,思伤脾。”戴

锦囊 饮食保持平常心

淑青说,意思是当思虑、思考太过,特别是思维长期聚焦,注意力高度集中,可能影响机体正常的生理活动。建议考生可以选择中医脐灸、艾灸、中药、针刺等多种手法缓解和治愈该病。戴淑青建议,考试前不要给考生大鱼大肉,盲目进补,饮食以清淡为主,忌食煎炸、烧烤、油腻之物,更忌暴饮暴食,过食生冷。出现腹泻的考生,可以吃一些芡实、山药,达到补脾止泻的作用。

按中医理论,饮食入胃,则周身气血向胃集聚,以助消化。若饱食无度,大量气血聚集于胃部,头部气血反见不足。气血聚于脑则使人思维敏捷,气血聚于腹则令人

疲惫,昏昏欲睡。清淡饮食,胃肠就可以迅速排空,让气血归于脑,保证考生高效的学习效率。

考试前的饮食同时要营养均衡,建议食用五谷杂粮,蛋白质含量丰富的牛奶、瘦肉、鱼虾、豆腐,各类新鲜蔬菜以及性质平和的水果如苹果、桃子等。

考生家长们要注意,饮食要以平常心对待,不要迷信保健品。食用进补、健脑保健品对于提高孩子考试成绩没有科学依据,反而会增加胃肠负担,造成脾胃不适。保持孩子以往的常规饮食,本身就是一种身心减压方式。

症状 失眠

戴淑青建议,虽然考生在紧张备考,复习时间总是不够用,但是考生还是应尽量保证在晚间11点之前入睡,不要熬夜。高质量的睡眠可以扫除一天的疲惫,保证学习效率,缓解紧张焦虑情绪。

有些考生在考试前夕出现失眠,甚至彻夜无法入眠的情况。戴淑青建议,家长可用艾条在考生百会穴上,实施温灸15分钟,配合考生睡前冥想放松。治未病科

锦囊 培养“考试生物钟”

室开设中医治疗失眠门诊,可以进行中医针灸和中药治疗,此外还有耳穴压豆、助眠足浴等绿色疗法。

考生还需要培养“考试生物钟”,在考试相同时间段:上午9点至11点和下午3点至5点期间,根据考试节奏做一次难度相当的模拟试题,以利于大脑在这个时间段内集中精力,发挥出最佳水平。考生在中午休息半小时,可以有效缓解夏日的困倦与疲劳。

中医理论指出,思虑过多则容易困脾,考生高强度的动脑学习是导致脾虚的原因之一,同时脾主四肢肌肉,通过锻炼身体,活动四肢躯体,可以疏散因为久坐学习而阻滞的脾气,并且促进周身血液循环,帮助脾胃正常运作,保持头脑清醒,提高学习效率。考生可以选择强度适宜且不易受伤的运动,如做广播体操、慢跑、跳绳、快步走、游泳等运动方式进行锻炼。

症状 焦虑

临近考试,很多家长发现,考生不仅会产生焦虑、紧张、担忧的情绪,还特别容易上火,出现食欲不振、睡眠质量差甚至失眠、躯体不适等。海慈医疗集团临床心理科医生王越建议,临考前,考生要学会降低心理预期目标,要知道高考只是人生中的一个阶段并不是全部。只要以平常心对待考试,充分发挥了自己的水平就是胜利。在考试前夕,考生对于自己的缺点和不足

锦囊 少食多餐助减压

不要过多自我责备,要多看、多想、多忆自己的长处和潜力,激发自信心。

“研究表明,有的食物有直接减轻人的心理压力的作用,有的食物还可提高我们的接受能力和工作效率,使我们的思维更加敏捷,精力集中。”王越说,如维生素C就具有减轻心理压力的作用,当人承受巨大的心理压力时,身体会大量消耗维生素C,所以考生应大量摄取诸如草莓、洋葱

头、菜花、菠菜、水果等富含维生素C的食品。

另外,少食、多餐也有助于减轻考生紧张与疲劳。如经常咀嚼诸如花生、腰果等食品对恢复体能、减轻疲劳是有一定帮助的。而过硬过于油腻的食物,对考生来说则不是理想的食品,因为精神紧张必然影响肠胃的消化功能,这些食品会增加肠胃的负担,反过来会加剧考生的精神紧张。



其实,生活工作中,我们每个人都有和考试“亲密接触”的时候。面对重大考试压力,很多人陷在个人世界里,结果越想越愁。其实,试着和他人接触、说出问题、发泄情绪——聊聊天,可能是缓解考前压力最有效的方法。

和老师聊方法。面对考试,我们会陷入紧张、恐惧的一个原因就是对于考试情形不了解:会考什么范围、出题形式是什么、重要的知识点是哪个……这些问题,其实可以通过与老师聊天获得信息。向老师请教的过程中,你会对出题规律、解题思路、答题技巧有更多了解,这会让你心里有底,不至于在迷茫中焦虑。

和家人聊想法。不少人的考试压力来自于家庭,尤其是升学考、入职考等涉及个人发展的考试。备考压力的考生其实是背负了父母、亲戚的期望,觉得考砸会给家里丢脸。试着开诚布公说出自己的压力,让家人了解你的情况,不要一个人承担。有时候也许家人并没有把事情看得那么严重,是你自己给自己压力罢了。把想法说出来,大部分家长会给予理解和鼓励的。

和朋友聊困难。与同样在备考的“战友”聊天的一个最大好处就是,你会发现你不是唯一紧张的人。说出自己的担忧、害怕、困难,几乎所有考生都会说自己也面临同样的烦恼。在相互分享经验、心情的过程中,你会慢慢释然。而且,战友间对彼此的鼓励能让你感受到“不是一个人在战斗”的巨大能量。

和自己聊人生。要减少考试压力,转变对考试的想法很重要。如果把一两次考试看得太重,认为考不好人生就毁了,在这样的状态下,很难理性思考、良好发挥。好好思考这次考试在人生长河中的地位和价值,给人生留有余地,给学习留有空间。另外,也要正视自己的情绪,压力让人不舒服,但适当的压力可催生动力,试着在压力中前行。