

如何在高考时保持良好心态,发挥出自己最好的水平

应对高考焦虑,心理医生放大招

2020年
高考在即,今年,由于受到新冠肺炎疫情影响,考生们的复习经历也格外不易,紧张、焦虑情绪在所难免,如何在高考时保持良好心态,发挥出自己最好的水平?记者采访了北京大学第六医院临床心理科主任黄蔚冰。



区分适度焦虑和过度焦虑

黄蔚冰告诉记者,“高考临近,考生们很容易焦虑,紧张,担心自己复习不到位,担心考不好。其实,焦虑是一种正常的生理情绪。感到焦虑也不必紧张,适度焦虑其实有助于注意力的集中,这就是为什么考前‘临时抱佛脚’的复习效率往往特别高。”

不过,任何一种情绪如果走到极端都会出问题,黄蔚冰补充说,在面对高考这种重要的人生事件时,有的考生甚至会出现过度焦虑的表现,这就有害而无利了。

如何分辨适度焦虑和过度焦虑呢?黄蔚冰说,考生在过度焦虑时,注意力也会集中,不过,是集中在担心上。具体表现就是成天都在担心“复习得不好怎么办”“万一考砸了怎么办”。“如果一天到晚都在担心未来没有发生的事情,陷入过度焦虑的情绪,对于高考复习是非常有害的。”

黄蔚冰进一步解释说,过度焦虑也叫病理性焦虑,有两种表现:一种是主观上的担心、过度紧张,称作精神性焦虑。反复思忖“考不上大学怎么办?”“考试的题目不会做怎么办?”就属于精神性焦虑的表现。“在过度担心、紧张的情况下,人们的脾气也容易变得暴躁,容易吵架、发脾气,因为这个时候处于压力的临界值,没有办法再去承受更多的压力”。

“另外一种称作躯体性焦虑。”黄蔚冰说,躯体性焦虑常常被人们忽视。“最常见的躯体性焦虑表现是失眠。一个人在压力大的时候,很可能睡不着觉,躺在床上反复想担心的事,越想越睡不着”。

吃不下饭也是常见的躯体性焦虑表现。“高考前,孩子很需要补充营养,但有些孩子因为焦虑,越临近高考越吃不下饭,让家长也变得紧张,从而进入焦虑的恶性循环”。

除了失眠和吃不下饭,有些人可能会觉得心慌。黄蔚冰举例说,在即将进入考场的时候,有些考生会觉得心脏“怦怦”跳,没有办法静下心来考试。有些考生会觉得心慌、气短、喘不上气儿,严重时会觉得憋气,甚至会难受到自己快要死去。

“对于这些躯体性焦虑的表现,大家往

往会怀疑自己生了病,从而更加害怕,但是又检查不出什么身体问题。其实,这些身体不适都是焦虑的表现。”黄蔚冰说。她特别嘱咐,在临近高考的准备阶段,考生和家长一定要留意是否出现精神性焦虑和躯体性焦虑的表现。“如果有以上表现,一定要及时处理。只有保持良好的心态,才能在高考时正常甚至超常发挥”。

正面冥想,调节情绪

为了不受焦虑情绪影响,在考试中发挥出最好的水平,学会调节自己的情绪显得尤为重要。黄蔚冰认为,不仅考生要学会调节情绪,家长们也要学会做自己情绪的主人。在考前的这段时间里,很多家长因为控制不好自己的情绪,原本想“帮忙”,却成了给孩子“添乱”。

控制焦虑有很多办法。黄蔚冰说,如果焦虑过度,必要时需使用药物治疗。在非药物治疗的情况下,冥想是很不错的自我调节情绪的方式。“正念冥想可以即刻帮助我们放松身体、头脑和情绪,也适合自己操作。”她建议考生练习两种冥想,一种叫作“月亮的冥想”,另外一种叫作“太阳的冥想”。

“月亮的冥想”是睡前躺在床上做的,其作用是帮助放松和入睡,感受支持、温暖、接纳的感觉。具体做法是:躺在床上,双手放在身体两侧,闭上眼睛,深呼吸。吸气时,想象气息来自最遥远的天边,经鼻腔进入胸腔、腹部,双腿,最后从脚底慢慢呼出,进入大地深处。做10组深呼吸后,想象有一轮圆月正在慢慢地随着自己的呼吸沉入大地。与此同时,想象自己的身体和月亮一样,慢慢下沉,像月亮沉入大地一样,沉入最纯净的黑暗,体会那种被纯粹的黑、温暖、支持、放松所包裹的感觉。

黄蔚冰说,“月亮的冥想”可以达到两个目的,“一是减少大脑中的胡思乱想,当我们把注意力放在自己身体和呼吸上的时候,胡思乱想就会自动减少;同时还能帮助身体放松”。

“太阳的冥想”则是帮助考生振奋,让头脑清醒,注意力集中。因此“太阳的冥想”要在早上起床之后做。具体做法是:身体坐直,双手搭在双腿上,闭上眼睛,深呼吸。吸

气时,想象自己的脚心从大地获取能量,气息带着能量从脚底往上走,经过双腿、腹部、腰部、背部、肩部,来到大脑,最后从头顶呼出,进入苍穹。做10组深呼吸后,想象有一轮太阳,散发着温暖的光芒,照亮了头脑中每一个角落。想象大脑前部、两侧、后部,以及内部组织逐渐都被温暖的阳光照亮。

“停留在这样的想象中,保持5分钟时间,是一个很好的调节自身注意力、唤醒大脑的方法。”黄蔚冰说,“通常做完之后会感觉神清气爽,脑子不再昏沉。”

控制呼吸,缓解紧张情绪

除了焦虑情绪,突然紧张也是考生们可能出现的问题。走进考场后突然紧张,考试铃声响后突然紧张,这时应该如何调节情绪呢?黄蔚冰告诉记者,在出现突然紧张的情绪时,可以通过控制呼吸让自己放松。“一般人的呼吸是一分钟20次左右,人们在特别紧张时,呼吸会加快。想快速放松下来,可以用延长呼吸时间的方式来调节”。

黄蔚冰特别推荐了“喉式呼吸”法。她说,“喉式呼吸”是专门为焦虑障碍患者准备的治疗技巧。“喉式呼吸”的方法是,“在呼吸时,把注意力放在喉部,有意识地让喉部略微收紧。吸气时感觉气息冲击着咽喉壁,空气通过咽喉后面进入身体。呼气时同样用喉咙部位去呼气,这时能听到类似于嘶嘶的声音,这表示喉咙的声门是缩窄的,气息是摩擦着咽喉壁出来的。”

黄蔚冰解释说,“喉式呼吸”的核心要点是通过收缩喉部肌肉,使声门变窄,这样呼吸就会自然变慢。“呼气更容易让副交感神经兴奋。通过呼吸的减慢,可以让心率慢下来,血压降下来,起到刺激副交感神经的作用”。

“专注听自己呼吸的声音也是很好的提升注意力、减少胡思乱想的方法。”黄蔚冰说,“根据既往的经验,做10个或20个‘喉式呼吸’,对于迅速放松非常有帮助。除了考场,在其他场合,例如上台发言紧张的时候,都可以通过呼吸放松的技巧来缓解紧张情绪。”

最后,黄蔚冰强调,如果考生有比较严重的心理问题,比如抑郁或者是重度焦虑,就一定要去专业的心理医疗机构寻求帮助。(中国青年报)

教育资讯

教育部:坚决防止因疫情造成新的辍学

记者29日从教育部获悉,教育部等十部门近日联合印发的《关于进一步加强控辍保学工作 健全义务教育有保障长效机制的若干意见》强调,要确保除身体原因不具备学习条件外,贫困家庭义务教育阶段适龄儿童少年不失学辍学,确保2020年全国九年义务教育巩固率达到95%。坚决防止因疫情造成新的辍学。(新华社)

我国将开展青少年进森林研学教育活动

为提高青少年生态文明意识,我国将全面开展青少年进森林研学教育活动。力争到2025年,全国三亿青少年进森林研学教育活动体系基本建立。

根据全国关注森林活动组委会近日印发的《全国三亿青少年进森林研学教育活动方案》,我国将加快推动自然教育基础设施建设,打造一批国家青少年自然教育绿色营地,逐步把青少年进森林研学教育活动融入中小学校教育中。到2025年,基本建立全国三亿青少年进森林研学教育活动体系,绿色营地生态服务功能充分发挥,全国50%以上青少年参与森林研学教育活动。(新华社)

湖南:送11万个岗位进大学校园

近日,由湖南省委组织部、省委编办、省教育厅、省卫健委、省人社厅、省国资委、省文资委等单位联合主办的“集中送岗位进校园专项行动”正式启动,活动将持续2个月,把11万多个岗位送进校园。

启动仪式现场发布了岗位需求目录,目录征集了湖南省11万多个岗位,其中机关公务员及参公事业单位岗位5000多个,非参公事业单位岗位1万多个,国有企业岗位13000多个,民营企业及其他岗位8万多个。

“集中送岗位进校园专项行动”之网络大型招聘双选会也将同步启动。网络招聘活动将持续2个月,计划组织4000家企业及省内高校参加,做到“天天有招聘,时时有岗位”。(新华社)