



# 中考前的烦恼,该怎么破?

## 心理老师来答疑解惑

6月30日—7月2日,广东省首次全省统一中考时间。临近中考,大部分考生似乎进入了心理倦怠期,各种烦恼层出不穷。我们整理了一些考前考生们普遍会遇到的烦恼,请专家为考生和家长答疑解惑。

### 问题1

**近来感觉班上的学习氛围变得差了,我该怎么办呢?**

**深圳市坪山区心理教研员段宜:**随着中考的临近,焦虑会扩大内在的“心理噪音”,放大外界的不良因素,让自己更加焦躁不安。不过,你可以尝试以下方法来应对。

- 1.保持独立,避免干扰。无论周围环境如何,保持自己的学习计划和进度是关键。为自己设定明确的学习目标,并尽量在每天的固定时间段内专注学习。
- 2.寻找学习伙伴,互相支持。在班级中或校外寻找志同道合的同学,一起讨论学习问题,分享学习方法和资料。
- 3.与老师和家长沟通,寻求问题解决。直接向老师或通过家长表达你的担忧和困惑,并寻求他们的建议,以求改变班级的学习氛围。
- 4.设定奖励机制,专注目标落地。为自己设定一些小目标,并在达到目标后给予自己一些积极奖励,如请自己喝一杯奶茶。这可以激发你的学习动力,让你更加专注地投入学习。
- 5.保持积极的心态,肯定自己。当看到其他同学相对比较懈怠时,除了抱怨,也可以换一种视角看待现状:相比于其他同学,我没有那么懈怠,我在竞争中是葆有优势的。

### 问题2

**这段时间我的睡眠质量不好,失眠早醒严重,怎么办?**

**段宜:**临近中考,出现睡眠问题是很多考生都会面对的挑战。对此,建议你采取以下方式应对:

- 1.建立规律的作息,优化睡眠环境。每天尽量在同一时间上床睡觉和起床,帮助调整生物钟。避免在睡前进行剧烈运动或刺激性活动,如看电视、玩游戏等。确保卧室安静、舒适、温度适宜,考虑遮光性强的窗帘、舒适的床垫、枕头和被子,以提高睡眠质量。
- 2.饮食调整,保持健康体魄。睡前避免摄入过多咖啡因、糖分和辛辣食物,这些食物可能会影响睡眠质量。也可适量摄入含有色氨酸的食物,如牛奶、香蕉等,有助于促进睡眠。
- 3.做睡前放松,减缓精神压力。在睡前进行一些放松活动,如听轻音乐、阅读、泡热水澡、做正念身体扫描等。也要注意避免在睡前进行过度思考或讨论紧张的话题,避免过度运动,导致神经兴奋。
- 4.寻求专业医生建议,减缓症状。如果失眠症状严重,不要讳疾忌医,可以在医生的指导下使用一些助眠药物。

### 问题3

**临近中考,我却总是打不起精神,很容易忘记上一秒学习的东西,上课也容易走神,会不会考不好了?**

**段宜:**这一行为说明考生遇到了心理学上所说的“高原效应”,高原效应是指在学习或技能的形成过程中,出现的暂时停顿或者下降的现象。这种现象在大考前尤为常见。对此建议考生:

- 1.进行放松训练,减轻考试压力。在紧张的学习之余,进行适当的放松训练,如深呼吸、冥想、身体扫描等。这些活动有助于缓解压力,提高注意力。
- 2.寻求支持,主动获取帮助。与家人、朋友或老师分享你的困扰和感受,寻求他们的支持和帮助。
- 3.调整学习方法,优化记忆策略。认识到学习是一个过程,而不是一蹴而就的事情。尝试将学习任务分解成小块,每完成一块就给自己一个小奖励。
- 4.积极参与体育锻炼,提高认知能力。运动能够即时提高注意力和记忆力,增加积极情绪,如能保持每天30分钟的运动,效果更佳。如果学习状态不佳时,暂时放下课本,做一些简单的体育锻炼,如跳健身操、拉伸、跑步等。

### 问题4

**担心考试的时候发挥失常,考不上自己理想的高中,怎么办?**

**佛山市南海区心理教研员施培君:**这是许多人都有正常心理反应。考试不仅测知识,还重点考察应变能力,如心态调整和时间管理。应试能力可以在短时间内练习提升。

- 1.体育锻炼,提高大脑活力。磨刀不误砍柴工,每天至少运动30分钟,有助于减轻焦虑,改善情绪,还能提升自信力、专注力、记忆力和抗压能力。
- 2.观想练习,培养应考积极心态。每天做观想练习,调整积极稳定的状态,找到最佳考试感觉,从容应考。具体做法:闭上眼睛,想象中考当天的情景、心情,越具体越好。在想象中完整地经历一遍考试,感受紧张、兴奋、平和的状态,想象可能遇到的问题,你是怎样淡定应对的。如天气怎样,考场环境如何。感受椅子的高

低、手放在桌子上的触感……铃声响了,拿到考卷,你迅速扫了一遍,集中注意力,仔细地审题,心态平和地思考并作答。遇到难题,头脑空白,手心出汗。你深呼吸,让自己镇定下来,重新审一遍题,有了解题思路……顺利答出一道题,在心里给自己比个耶,给自己正向鼓励。

### 问题5

**如果我高中都没有考上,人生还有希望吗?**

**施培君:**首先,与你分享这样一种考试观念,考试只是生活的一部分,它可以帮助我们了解自己的长处和短处,但它绝不能定义你是谁,你将来能成为什么样的人。没有任何一次考试,能够决定一个人人生的成败。

其次,没有考上高中,并不意味着你的未来就没有希望。每个人的人生道路都是独一无二的,考不上普高,我们还可以上职校,职教教育和普高教育一样重要,只是侧重点不同。普通高中以升学为导向,学生以学习文化知识为主,将来主要成长为知识型人才;中等职业学校以就业为导向同时兼顾升学,强调技术技能的培养,学生在学习基本文化知识的基础上,可以掌握一技之长,成长为技能型人才。同时,读中职也可以通过多种升学通道继续学习深造,同样可以读本科,甚至读硕士、博士。

再次,三百六十行,行行出状元。人人都渴望成才,但是成才的方式有很多种,普高和职校是两条并行的道路,不管你选择哪条路,只要你有决心,有毅力,就一定能够实现自己的梦想。记住,希望永远存在,关键在于你是否拥有勇气去追寻。

### 问题6

**父母总在我面前唠叨学习,真的烦死了,能不能让他们收声?**

**施培君:**身处“被唠叨”的漩涡,确实很容易心烦。此时,我们不妨在心里做一个小小的角色扮演,把自己想象成“唠叨”时的父母,此刻的你看到了什么?感受到了什么?想要和自己的孩子说些什么呢?

没错,“唠叨”时的父母,也许正是焦虑又不知所措的父母,无意间通过“唠叨”这种方式让自己好受一点,让自己觉得“可以为孩子做些什么”。然而,他们可能

也没有意识到,这种方式会把焦虑也传递给你,影响你的状态。

我们可以尝试着和父母好好沟通,让他们知道你目前的压力,让他们明白这种“唠叨”对你产生的负面影响。

可以尝试这样的沟通方式:积极同理+表达感受+反馈需求+共同协商。不妨试着这样和父母沟通:妈妈(爸爸),当你们开始唠叨时,我能够感受到你们对我的关心,对于即将到来的中考是否准备充足而有所担心;当我感受到你们的担心的时候,我也会情不自禁地感受到更大的压力;希望你们能够把对我的关心转换成帮我做点我需要你们支持的事情;或者当我们感受到焦虑的时候,可以,一起先暂停一下手头的事情,一起去运动,或者做美食来调节一下。

考生们可以多加运用,熟能生巧,相信积极的沟通可以让亲子关系更和谐。

### 问题7

**忽然觉得已经填报的志愿现在自己够不着,心里纠结得很,怎么办?**

**珠海市夏湾中学专职心理教师胡金凤:**这一方面可能是在填报志愿的时候确实没有充分考虑学习的实际情况,填报的学校是自己无法达到的。另一方面,也可能是因为自己的复习状态不佳或者受到模拟考分数的影响而导致焦虑、担忧、缺乏自信。

首先,接纳自己目前的情绪或状态。其实同学都会有这样的“纠结”,因为没有任何一位同学可以准确预测自己最终的考试成绩以及学校的分数线。

其次,聚焦当下,为所当为。无论哪种情况,我们要意识填报志愿已经是过去式,是无法改变的事实,与其纠结于无法改变的事情或者无法准确预测的结果,不如聚焦当下,为所当为。

最后,可以觉察一下你“纠结”背后的原因是什么。如果是因为过于焦虑、缺乏信心而产生这样的“纠结”,可以采用一些方法提升自信心,调整状态。例如盘点自己取得的每一个进步、曾经做到的让你有成就感的事情或者进行积极心理暗示等,如果觉得很难调整好状态,也可以寻求心理老师、班主任等的帮助哦!

据羊城晚报

