



书桌上堆起都是梦想

5月下旬,随着气温的持续攀升,“大烤”和“大考”的时节同步来临。又是一年中考、高考,对有些人来说,尚能轻松应对;但对于大部分考生和家长而言,紧张和焦虑的情绪多少会随着时间点的临近而蔓延开来。本报即日起将推出系列报道,聚焦中考和高考,关注考生心理健康,指导家长正确对待孩子成绩,提供考前冲刺时期的生活和学习指导等。

□ 记者 吴善良 汪婷婷 文/图

“两考”临近,紧张、焦虑、成绩下滑怎么办?

仨,高考拼的不仅是成绩,还有心态!



测验考试



吃东西看书两不误

支招:小技巧缓解考试焦虑 平常心度过关键期

部分学生临考前状况不断,该如何自我缓解呢?郭缨建议,考前最后一个月,考生的整体水平和综合实力已经基本定型,考生们可以通过一些小技巧缓解焦虑。

“首先要正面接受。考前压力是真实存在的,是正常现象,要勇于接受,不去逃避。当然,情况严重的建议寻求专业心理咨询。”郭缨认为,学生不要总有“我得考多少分”“我必须考上哪个学校”之类的想法,中高考不过是人生中的一个阶段,要尝试调整好自己的心态,以一颗平常心对待。

其次,专家分析,紧张情绪会使体内产生大量热能,所以可通过运动散发热量。在高时段、高强度的脑力劳动后,通过适宜的体育运动,有助于减轻压力,缓解疲劳。还可以通过泡热水澡、与家人朋友聊天、散步等方式转移注意力,缓解压力。

充足的睡眠,对于迎战中高考是非常必要的。“但也不能完全放松休息,不然会打乱原来的生物钟,心里模式无法适应。”专家建议,考生要保证充足的睡眠时间,按时休息,每天睡前可用温水泡脚或喝一杯热牛奶,有助于提高睡眠质量。此外,可适当食用草莓、洋葱头、菜花、菠菜、水果等富含维生素C的食品。(文中学生均为化名)

高三男孩心理压力过大 病倒在校

上周,就读于六安市毛坦厂中学的高三男生胡军突然身体不适,病倒在校园里。距离高考还剩20多天,这一突发状况急坏了父亲胡先生。

“听说毛坦厂中学升学率高,我特地把孩子从合肥转过去的,那边复读的学生多,学习节奏很紧张。”本意是想让孩子能在“紧张”的氛围中考个好成绩,没想到孩子最近因为精神压力太大而感冒、发烧、拉肚子……

胡军的母亲在学校旁边陪读,看到孩子持续多天身体状况糟糕,只得打电话喊来了在合肥上班的丈夫。目前,夫妻二人正在共同陪伴照料孩子。

“孩子平时身体很健康,喜欢打篮球,最近也不运动了,整天对着课本唉声叹气,然后就突然说自己各种不舒服。”胡先生告诉记者,可能是孩子临近高考,学习节奏快,精神压力大,抵抗力也越来越差。

“高四”学生考前焦虑易怒 成绩下滑

高考前第二次模拟考试中,宿松中学的“高四”学生吴峰离一本线还差8分,与第一次模拟考试相比,成绩下滑了不少。作为一名二战高考的学生,他知道这次考试意味着什么。为了迎战二模,他每天的复习都很认真,还特地对物理和生物两门弱项进行了恶补。

二模前,陪读的母亲察觉到儿子的情绪变得极不稳定,“整个人每天都绷得紧紧的,脸上基本没笑过,以前挺乖的一个孩子,现在老是因为一点小事发脾气。”下雨天跑出去淋雨、用力捶墙壁和桌子、狂撕废纸……

面对儿子的反常,吴峰的母亲担忧极了。

“每次发卷子的时候,心跳个不停,脑子里控制不住地胡思乱想。”吴峰表示,自己知识点都会,但上课、考试时,注意力就是集中不了,脑子一片空白,不由自主地想其他的事情。

同样的情况也发生在省城一所重点中学的初三女生媛媛身上。媛媛向记者坦言,自己平时成绩在班级是中上等,但越是临近中考,成绩下滑得越厉害,“这次月考又没考好,离目标的一、六、八中越来越远了,压力很大,看到试卷就紧张。”

分析:考前压力大主要表现有这几类

合肥一中心理中心主任郭缨告诉记者,近来向其进行考前心理咨询的人数相比平时增加了不少。而且,与以往相比,成绩好、对自己要求严格的学生前来心理咨询的更多。郭缨解释,因为学生关注考试,导致心理与身体上的过度负担,进而产生一系列反常的应激性反应,也就是俗称的“考试焦虑症”。

考前紧张焦虑会有哪些反应?又是否需要干预呢?记者采访了安徽省心理咨询师协会秘书长王文君,了解到考试焦虑症通常表现在以下几个方面:

一是躯体症状:身体上无故出现肌肉紧张出汗、失眠多梦、头晕头痛、肠胃不适、食欲不振、频繁想小便,严重时出现恶心呕吐、面色苍白,还会四肢发凉、胸闷气短等症状。

二是情绪症状:总是处于莫名的紧张、担心、恐惧、忧虑等症状。

三是神经运动性不安:坐立不安、搓手顿足,拖延时间,逃避考试,怕光怕声,注意力无法集中,思维经常处于僵滞停顿状态,休息后也不能减轻。



高考倒计时