



# 高考倒计时, 快来吃这十颗“定心丸”

入睡困难、注意力难以集中, 考前觉得哪儿都不舒服……这些都是考前焦虑的表现。高考临近, 不少考生和家长出现不同程度的考前焦虑, 来到合肥市第四人民医院(安徽省精神卫生中心)进行咨询, 就诊的考生和家长也多了。昨日, 合肥市第四人民医院儿童青少年心理科主任钟慧表示, 面对考前不同的心情问题, 考生和家长应该采取不同的应对方式。

朱世玲 李皖婷 记者 马冰璐



## 关键词: 考前

### 一问: 考前紧张怎么办?

专家建议: 考生首先要接受紧张情绪, 适度紧张反而对考试有帮助。要对考试有合理的期望。可以想象高考时的情境, 练习适合自己的放松技巧, 如腹部深呼吸、回忆美好的场景、听音乐; 也可以想象高考结束后的情景。

### 二问: 考前紧张不起来怎么办?

专家建议: 之所以紧张不起来, 是因为生理和心理过分疲劳, 大脑接受信息过多、负荷过重, 造成保护性抑制。这样的考生可以适度休息、娱乐和锻炼, 调整复习形式, 比如念书、听录音等。

### 三问: 考前失眠怎么办?

专家建议: 很多考生在考前会出现早醒、入睡困难、睡眠浅、多梦, 甚至因为担心失眠而失眠, 这些都是压力过大的应激反应。考生要纠正例如“高考是决定前途的唯一要素”“我不能发挥正常水平”等认知, 养成良好的睡眠习惯,

规律入睡时间, 固定时间起床, 白天适度锻炼。对于失眠特别严重的考生, 可以去医生那里接受心理治疗和药物治疗。

### 四问: 考前看不进书怎么办?

专家建议: 找出自己真正担心的问题, 再针对问题解决。如果一直反复担心, 可设定“担心时间”, 每次10~20分钟。放慢节奏, 按重要性排出合理有序的复习进程, 避难就易, 增强信心, 保持情绪稳定。还有些考生会觉得考前记忆力下降, 其实可能是你高估了自己的记忆力, 要肯定自己的复习成绩, 关注每天记住的东西。

### 五问: 考前总觉得身体不适怎么办?

专家建议: 如果考生在考前多次出现胃痛、肚子痛、头痛等, 若排除躯体疾病, 则多为心因性不适。切忌乱用药, 并做到不留意、不强化, 饮食保持正常的一日三餐, 适当增加肉蛋类食品, 考前一两天需保持清淡饮食。

## 关键词: 考中

### 六问: 考试时很紧张怎么办?

专家建议: 一般来说, 做事开始和将结束时最易紧张——进入考场前可回忆愉快的事, 缓解紧张; 填写准考证号和姓名时, 放慢速度, 可以缓解焦虑。

如果考试时还是很紧张, 不用刻意关注, 顺其自然, 从简单题目做起, 一点点凝聚信心。还可以进行自我暗示, 例如“我全复习过了, 一点没问题”“不就是考试嘛, 我怕什么”等, 配合深呼吸。

### 七问: 考试中走神怎么办?

专家建议: 在考试时, 监考老师的脚步声、周围同学翻卷子声和叹气声、考场外的声音等, 都可能导致考生走神。此时要减少关注及负性联想, 可以进行深呼吸, 或是全身绷紧再放松, 还可以给自己一个走神的时间, 比如1分钟, 然

后警告自己停止。考试中需要思考或回忆时, 尽量把视线集中在桌面某物品上。

### 八问: 考试中遇到不会的题怎么办?

专家建议: 此时切忌慌乱和胡乱尝试, 要告诉自己高考是选择性考试, 永恒主题是“让你有不会的题”, 理应有所选择、有所放弃, 不必强求得满分。停止思路, 稳定情绪, 进行积极心理暗示, 例如“别人和我一样难”。在保证正确率的前提下, 能做多少算多少, 优先选择有把握和分值较高的题, 且要考虑所花费的时间。

### 九问: 考砸了一门, 影响情绪怎么办?

专家建议: 考完后不要对答案, 要将注意力转移到下一门课。如果出了考场就觉得自己考得不好, 也要告诉自己, 高考是选择性考试, 必然会有考不好的可能, 别人也会出现类似情况。

## 关键词: 家长

### 十问: 考生家长应该怎么做?

专家建议: 家长首先要自我减压, 全方位接纳孩子、相信孩子, 期望适度, 接受现实。特别要提醒的是, 不要对孩子过分关注或不敢说话, 也不要生活上给予孩子特殊照顾, 相反应该

创造愉快的家庭氛围, 与孩子自然交流, 多倾听, 引导孩子回忆过去的成就, 增强孩子的自信。还要记得不用“负暗示”的话鼓励孩子, 例如“不要慌”“不要紧张”等, 否则反而会导致孩子更加紧张。

## 高考生“饮食指南”请收好

星报讯(记者 马冰璐) 高考在即, 考生们都处在高度紧张的备考之中, 家长们也铆足了劲, 想方设法让孩子吃好喝好。昨日, 安医大二附院健康管理中心营养师张凯为考生精心设计了一份“饮食指南”。

### 早餐: 一定要吃主食

一日之计在于晨, 早餐必须吃好, 才能保证上午大脑对能量和营养素的需求, 提高注意力、增强记忆力。牛奶、鸡蛋、瘦肉都是不错的选择, 而且一定要吃主食。

**食谱推荐:** 1.豆类(可以是杂粮粥、杂粮豆浆)、瘦肉粥及面条; 2.各种带馅面点(饺子、馄饨、馅饼)、鸡蛋饼、鸡蛋、牛奶或豆奶; 3.适量的新鲜蔬菜: 凉拌小菜或蔬菜水果沙拉; 4.适量的坚果: 两个核桃、一把开心果或者大杏仁等(如果吃不下可以当做中午的加餐)。

### 午餐: 一定要丰盛

午餐一定要丰盛, 卵磷脂不可少, 午餐可以多吃一些肉类食物和蔬菜, 食用油可以选择橄榄油、大豆油等。蔬菜的选择上, 要注意颜色搭配、烹调方式多样化, 颜色好看的食物能够刺激食欲。

**食谱推荐:** 1.肉类食物如蛋类、奶类、鱼类、大豆、禽类、动物肝脏、虾、贝壳类、瘦肉都很适合考生; 2.蔬菜和菌类食物, 如香菇、海带、紫菜、胡萝卜、西红柿、白菜、油菜、芦笋、卷心菜、韭菜、辣椒、芹菜、黑木耳、金针菇、苦瓜、南瓜、苋菜等, 每天最好保证有3~5种蔬菜。

### 晚餐: 清淡营养不宜吃多

晚餐要清淡营养, 不宜吃太多。一般来讲, 考生晚上也会自习几个小时, 吃得太多会犯困。学习太晚, 感觉比较饿, 可以在睡前半小时到一小时, 选择加餐。

**食谱推荐:** 1.用小米、燕麦、绿豆、黑豆、莲子等粗粮熬成的粥; 2.鱼、瘦肉汤、青菜豆腐汤等易消化的食物; 3.新鲜的蔬菜必不可少; 4.临睡前30分钟可以吃夜宵, 如热牛奶、黑芝麻糊、红枣莲子羹、小米粥、苹果、香蕉等。

### 三餐之间可适当加餐

早餐到中餐、中餐到晚餐之间大概有4~5个小时的时间, 在中间的时候, 可能会感觉有一点饿, 这时可以选择加餐, 一般建议坚果、水果、酸奶、小饼干等。

## 经常熬夜需要吃什么?

### 护眼食物

孩子在昏黄的灯光下苦战一夜容易使眼肌疲劳、视力下降。营养专家指出, 维生素A及维生素B对预防视力减弱有一定效果, 维生素A可调节视网膜感光物质——视紫的合成, 能提高熬夜的人对昏暗光线的适应力, 防止视觉疲劳。

所以要多吃胡萝卜、韭菜、鳕鱼等富含维生素A的食物, 以及富含维生素B的瘦肉、鱼肉、猪肝等动物性食品。

### 少喝咖啡与茶, 增加维生素B群的摄入

熬夜的人, 最先想到的就是喝咖啡或喝茶提神。营养师表示, 咖啡因的确会让人精神振奋, 不过, 咖啡因虽然提神, 但相对地会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B群, 缺乏维生素B群的人本来就比较容易累, 更可能形成恶性循环, 养成酗茶、酗咖啡的习惯, 需要量愈来愈多, 效果却愈来愈差。因此, 必须熬夜时, 多补充些维生素B群, 反而比较有效。

熬夜时, 有人认为吃甜食可以补充热量, 其实甜食也是熬夜大忌。晚餐后或熬夜时, 不要吃太多甜食, 高糖虽有高热量, 虽在一定程度上让人兴奋, 却会消耗维生素B群, 导致反效果, 也容易引来肥胖问题。但为了熬夜, 晚餐时多吃富含维生素B群的食物, 绝对有必要。

饮食摄取之外, 补充维生素B群也可行, 维生素B群的成员, 各有各的功效, 但彼此间得互相协调、合作, 它们在人体内是团体作战, 只吃单一的维生素B6、B12, 效果不大, 维生素B群还是要一起补充。

吴笑文/整理