

高考临近，出现考前焦虑怎么办？

心理医生支招：3个办法可缓解焦虑

近日，高三学生小美被母亲带至市一医院精神科就诊。医生问询得知，小美快要高考了，担心自己考不好，容易紧张不安。说到成绩离自己理想的大学还有差距时，小美急得在诊室里哭泣。

经过医生开导后，小美的情绪逐渐平稳，表示虽然还是会担心紧张，但会学会接纳自我。小美的状况不是个案，随着高考时间临近，部分学生精神压力大，出现心神不宁、坐立不安、烦躁紧张、失眠早醒等情况。尤其是今年受疫情影响，学习方式的改变，让备考的考生更感压力巨大。据市一医院心理科医生反映，近来到医院心理科门诊就诊的30%是青少年，其中不少是高三学子，经过心理评估发现焦虑抑郁的比例较高。

心理科医生表示，适度的焦虑是动力，过度焦虑则是压力。心理学有一个著名的理论叫做“耶克斯—多德森定律”：即焦虑水平过低、动机过弱不能激起学习的积极性，学习效率在一定范围内随着焦虑的增强而提高，但过强的动机表现为高度焦虑和紧张，反而导致学习效率的降低。“有的孩子平时成绩很好，却容易在关键时刻‘掉链子’，一遇到重要的考试就发挥不出正常水平，这可能就是过度焦虑导致的。”心理科医生介绍，过度的考试焦虑表现为注意力不集中、记忆空白、胸闷心慌、手抖出汗、大脑不听使唤，平时会做的题目考试时却不会做了等等。

那如何预防这类情况的发生呢？心理科医生给出3个建议，可以缓解焦虑。



用物品做自我积极暗示

比如中国乒乓球队的“团宠”日本乒乓球运动员福原爱的心理暗示物品——苍蝇，在备战多哈亚运会时，福原爱戴了一枚玉制的苍蝇戒指，她表示“苍蝇意味着场场赢！”。而篮球“飞人”乔丹常年只穿在北卡罗来纳大学时穿过的短裤，神投米勒总在护腕里放两个25美分的硬币。心理科医生建议，在平时考试时，考生就可以利用手环、手表、笔、文具等当做自己的幸运物，给自己积极的心理暗示，建立条件反射，从而缓解过于紧张的情绪。

3分钟放松法

在老师发考卷的时候，不要急于答题，而是专注呼吸，缓慢呼气，并且告诉自己只要放松下来，就能考出好成绩。从头到肩膀直到双脚，全身放松，这个过程大约需要3分钟时间，其间有5—10次深呼吸，通过放松肌肉，让焦虑情绪得以舒缓下来，让自己很快进入考

试状态。建议考生平时在家里反复练习这种放松法，那么在考场上最快就可以在三十秒到一分钟内让自己放松下来。

使用“安慰剂”

实践证明，安慰剂疗法是能够给到孩子积极的心理暗示，达到缓解焦虑、改善情绪的效果的。所以一些普通的有安神作用的非处方药

物，如维生素片、安神补脑液等，作为“安慰剂”给孩子适当吃一点也无妨，只要吃后孩子心理上觉得舒服就可以。“有不少家长反馈，考前孩子紧张，睡不好，就给孩子吃了一些普通的维生素，告诉他这是‘安神补脑’作用的药物，结果效果也不错。”

考试之前如果过于焦虑，实在无法排解，也可以选择至当地医院精神科就诊。

(记者 方滋 通讯员 杨锐)



弘扬文明新风，建设美好家园

