

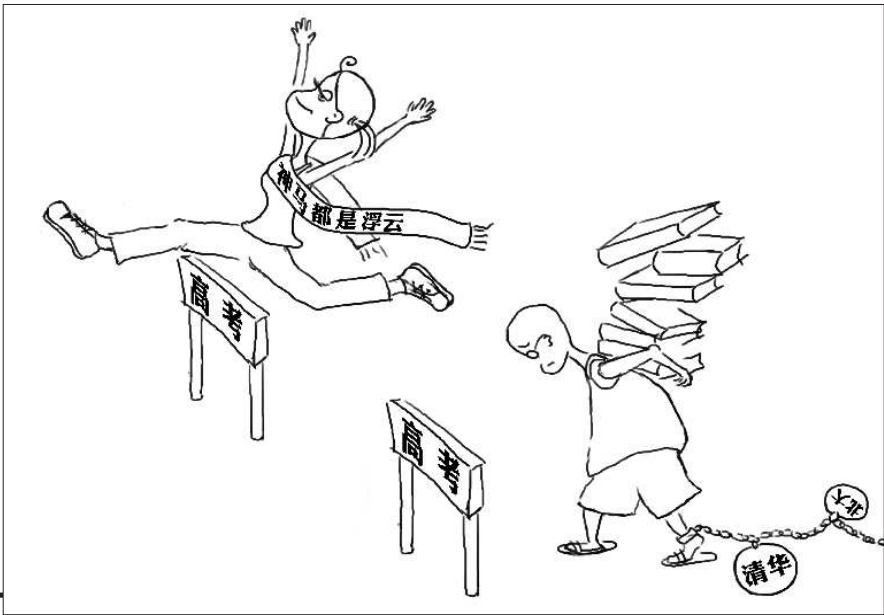
有了平常心,轻松迎高考

心理健康专家教考生如何减压

本报见习记者 朱耕平



面对即将到来的高考,部分考生出现焦虑、紧张等情况,针对考生遇到的考前心理波动,记者采访了山东省心理健康专家丁庆峰老师。多年从事心理辅导的丁老师认为,以平常心对待高考,减轻高考的压力和恐惧感,考生才可能正常甚至超常发挥。



考前适度紧张利于发挥

考前紧张是正常的,轻度紧张有利于考试发挥。现在学生从小学到高中,经历的考试可谓成百上千,都是考试老手、考试能手。但碰到重要的考试,如升级

考、学业水平考试、中考、高考,一些学生可能会感到情绪激动、紧张,这都属于正常现象。轻度的紧张反而有益于发挥,因为它能使注意力集中,提高反应速

度,迅速进入状态,在有限的考试时间内,充分发挥自己的水平。就像100米赛跑,在准备起跑时,全身必须高度紧张,才能够在听到枪声后迅速起跑,一鼓作

气,跑出好成绩。另外,考生还可以和其他同学交流一下考前的感受,交流后可能会发现,考前紧张的不光自己,既然大家都一样,那就顺其自然好了。

平常心对待高考

所谓平常心就是不患得患失,正确看待将要发生的事情,不盲目猜测未知的事情,尤其不给自己提出成绩要求。另外,高考并非是评价个人能力的惟一标准,也不是决定个人前途

命运的“判决书”。就目前而言,尽管高考仍是选拔人才的一个重要依据,但随着社会的进步和发展,人们越来越清醒地认识到,高考和升学也不再是走上成才之路的惟一途径。只要

以平常的心态看待高考,严肃但不过分重视,轻松但不轻视,就有利于水平的发挥。

为了减轻压力,缓解紧张情绪,考生可以适当降低一下期望值。在临近高考的时候,面对老

师的关注,家长的期待,考生要有清醒的认识,不要被暂时的成绩较好冲昏头脑,也不要因暂时的成绩糟糕而悲观,一定要合理地看待自己的目标,只要考出自己的真实水平就是成功。

培养积极的自我暗示

未曾上阵,先输三分,什么事情也办不成。当考生心情紧张的时候,不妨这样想:从小学到高中可谓久经沙场了,难道一个人还被考试吓死不成?所以考生们,既要有“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴”的拼搏精神,还要有

“会当凌绝顶,一览众山小”的英雄气概,更要有“任凭风浪起,稳坐钓鱼船”的大将风度。不要总拿自己的成绩与班上比自己好的比,要相信学习成绩不如自己的还有好多呢!适当的阿Q精神对于自信心树立会有极大帮助。

高校档次越高,数量越少。不可能人人都进名牌大学,个个都进重点院校。过高的目标跟自身的实际脱离,就会感到自信心受到打击。有时强迫自己成功,反而会适得其反。有时成功和失败是可以相互转化的,高考的“失利”

说不定就是另一个成功的开始。只要我们善于对待自己,挖掘自己,没有取得大学文凭而获得成功的事例随处可见,是金子总会发光。相反,如果不善于挖掘自己,即使是考上名牌大学,也未必能做出惊人的事业。

考生做到“三会”,考生家长要放松

针对即将来临的高考,丁老师给紧张备考的考生提了三点意见。一要学会复习。高考试题中容易题占30%、中等题占50%,考前一天复习基础知识能增强自信、稳定情绪。同时适当做点试题,但不要做新试题,最好是做“一模”、“二模”试卷,这样第二天就能马上进入“考试状态”。二

要学会睡觉。严格按照自己的作息时间来,高考前一天晚上,一定不要提前睡觉,违反了生物钟会睡不好。另外,没吃过安眠药的考生千万不能在考前依赖安眠药。三要学会运动。考生可以在家里或室外进行俯卧撑、快步走等运动,适当的运动可以消除疲劳、保持精力,但不要进行剧烈

的运动。

为了给考生营造一个良好的考试心理氛围,丁老师也给考生的家长提了几条小建议。首先家长要放松。家长一定要控制自己的情绪,不要有太大起伏,尽量不要在孩子面前表露出焦急、惶恐的心情,要和孩子沟通。其次陪考家长要有

个好心态。不少考生一想到家长在考场外等着,就感到压力很大。其实家长可在考场附近耐心等待,不要扎堆在考场大门口张望。最重要的一点,当孩子进入、走出考场的时候,记得给他(她)一个自信、亲切的微笑,这对孩子来说胜过一切问长问短。

●相关新闻

部分农村考生心理压力大

本报5月30日讯(见习记者 朱耕平) 记者从山东省北镇中学了解到,来自农村的高考考生明显要比城市的孩子心理压力大。山东省北镇中学丁建峰老师说,农村孩子来向他咨询高考心理问题的明显比城市孩子多。

据丁老师透露,这些向他寻求心理解压的农村考生一方面因为家庭压力比较大,经济情况不乐观,希望通过考取好的大学来改变人生,实现鲤鱼跳龙门,为将来有个好未来铺路;另一方面,部分农村孩子离家比较远,不能把心里的压力及时向家长诉说,长期压在心里导致更加紧张,更易患考前综合征,于是便向学校的老师咨询,来缓解考前压力。

三招缓解考前综合征

本报5月30日讯(见习记者 朱耕平) 离高考还有一周左右的时间,部分考生出现头疼、失眠、食欲不振等高考综合征。针对这些症状,记者采访了滨州市人民医院的中医科副主任医师孙东。针对一系列考前综合征,孙医生给考生提供了许多应对小措施。

头痛:

少吃药,多放松

参加高考的部分考生因为考前过度用脑,加上高度紧张,头部缺氧,又不会自我放松,导致出现头痛症状。针对这种情况,中医科孙医师说,考生头痛最好不要借助止疼药等镇定类药物,因为镇定药里面含有催眠成分。其实,与单纯借助药物治疗相比,考生自我转移紧张情绪,调整生活节奏,做一些放松练习会更有效果。如果是长时间头痛,则需要到医院就医,了解病情后再对症治疗。

失眠:

睡前喝热牛奶,热水泡脚

有些考生晚上睡不着觉或者睡着了整晚做与考试有关的梦,考生过度焦虑,把考试看得过重,导致睡眠质量下降。对此孙医生说,晚上用热水泡泡脚,舒缓紧张的神经,非常有助于睡眠,同时睡前多想一些美好的事物,转移一下注意力,最好别服用安眠药,学会自我调节放松最可取。

食欲不振:

自我减压,饮食要精

许多考生在高考前会出现心理压力,导致胃口不好,食欲低下,甚至一吃饭就恶心。孙医生说,胃口不好的原因除了紧张外,首要原因就是用脑过度,大脑耗氧量增加,消化道胃液分泌减少引起的。孙医生建议,家长或学校在近期应多准备一些丰富的含有高蛋白、少油腻、能引起食欲的食物,尤其高考期间,要清淡饮食,保证热量,碳水化合物供给,不能吃太饱,以防考试期间胃肠负担过重,大脑缺氧,影响考生现场的发挥。

考生也可以适当喝一些含糖的饮料,如可乐、茶水等。这些饮料中含有兴奋神经的成分,能刺激大脑,令大脑保持兴奋,有利于考生考试现场的发挥。

海马福美来冠军挑战选拔赛登陆滨州

本报5月30日讯(见习记者 王丽丽) 5月29日,“我为冠军来—海马汽车福美来三代CTCC冠军挑战赛”选拔赛在滨州汽车总站广场举行。此次区域选拔赛获胜选手将晋级山东区域决赛,并有望代表山东参加全国总决赛。

据了解,此次海马福美来

三代CTCC冠军挑战赛,将分为“区域选拔赛”、“区域决赛”、“全国总决赛”三个赛段。滨州区域选拔赛为整体赛事的第一个阶段。目前,参赛人员正在火爆招募中。在滨州区域选拔赛获胜的选手将晋级6月10日的山东区域决赛,而在区域决赛中赢得冠军的

车队将可代表山东省参加全国总决赛,展开总冠军的争夺大战。

据很多报名参赛的选手反映,此次赛事,不仅仅是冠军的争夺战,更能让自己在比赛中切身了解汽车的性能等情况。而据海马汽车滨州京鑫销售服务店经理介绍,此次

比赛,更能拉近海马汽车福美来三代与滨州地区消费者之间的距离,让他们在轻松、愉快的比赛中,有效带动当地消费者对汽车比赛的热情,提升当地车市的汽车消费信心。此外,海马汽车特别准备了丰富的奖品以及购车优惠,迎接每一位参赛者。