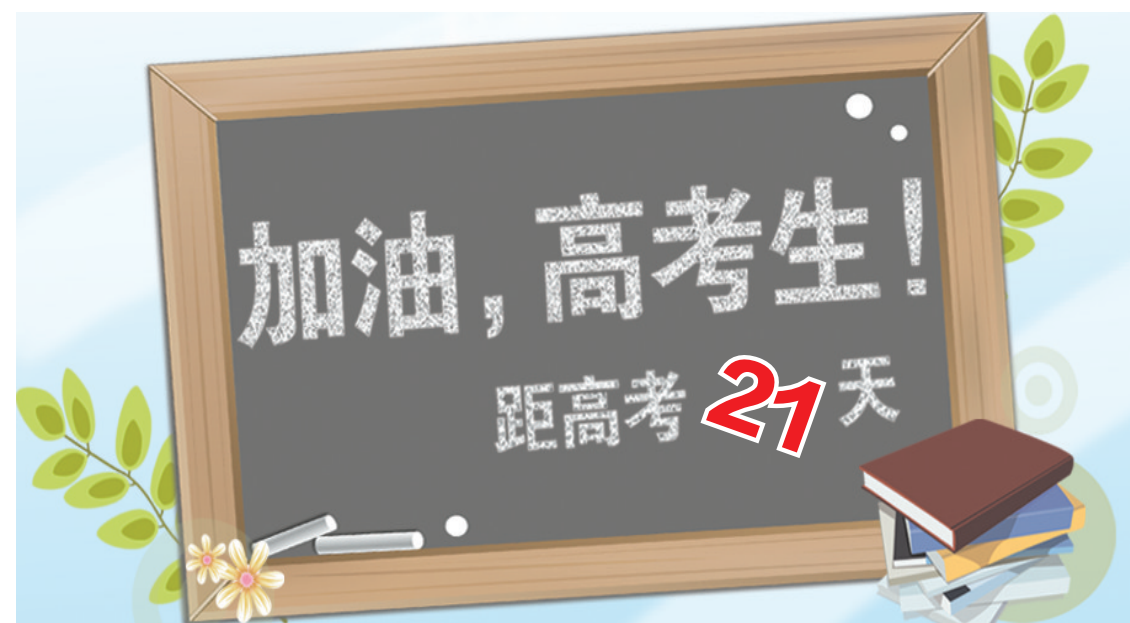


# 安医大心理专家传授考生心态调整“葵花宝典” 别老打“题海战”让自己疲惫不堪

记者 桑红青

还有不到一个月就要高考了,我希望自己能紧张起来,可怎么都紧张不起来,这该怎么办?在学习的时候容易受周围环境的干扰,学习总静不下心怎么办?妈妈总喜欢把我和其他同学比较,最近烦得很……高考临近,本报陆续接到考生和家长关于心态调整的咨询电话。日前,安医大公共卫生学院教授、省中小学心理健康教育指导委员会专家张洪波接受记者采访时建议,考生临战前一定要调整好自己的心态,要以一颗平常心对待高考,别老打“题海战”让自己疲惫不堪。



## 考前会诊

### 适度的紧张利于高考备战

张洪波说,自己近段时间在门诊接待了不少考生和家长,有考生说自己已经拟订一些学习计划,后来基本都落空,总是执行不下去;也有考生称,模拟考试时,担心出错就检查,考题做不完等等,类似问题非常多。对此,张洪波解释说,高考前考生出现焦虑等症状是非常正常的,而且考生有适度的紧张也利于考生备战,但过度的紧张就可能是焦虑了,焦虑症状主要表现为:担惊受怕,内心惶恐不安,上课不安心、坐不住,注意力不能集中、难以静坐学习,入睡困难等。

从医学上来说,焦虑的积极作用可以表现为唤起大脑皮质的觉醒状态,有利于集中注意力,活跃思维,即:适度的紧张可以提高学习效率;如果大脑皮质觉醒状态被过度而持久唤起时,则会出现惶恐不安等焦虑心理症状,思维会受到抑制,造成学习效率下降,这可能就是消极作用。此时,考生积极的应对行为就是加班加点战“题海”,消极的应对行为表现为逃避行为(厌学、逃学)和运动性不安等。

## 备考建议

### 不要打持久的“题海战”

张洪波认为,高考结果是实力+身心状态+运气,基本成绩靠实力,身心状态是发挥实力的保证,运气可遇不可求,但稳定的身心状态可以给自己带来运气,所以考生在高考前要努力调整好自己的应试心理状态。有轻微的焦虑状态是完全可以调节的,首先考生在心理上要正视高考,用一颗平常心对待高考,要适当降低高考期望值,平时复习中不要太看重高考结果,也不要老想着高考万一考不好怎么办等消极问题。

张洪波还教考生一套实用的深呼吸放松法,一天三

次,用于考生在早起时,中、晚休息前,临时调整。第一步:运动半小时;第二步:喝杯牛奶;第三步:洗热水澡(如果有条件的);第四步:躺在床上背外语单词;要对睡眠保持积极的态度。

在迎考方面,可给自己确定一个可望可即的目标,要认真对待每次考试,但要注重过程,不过多关注结果,要多熟悉高考过程和答题方法,要适应高考速度和难度,不要老打持久的“题海战”导致疲惫不堪。

## 迎考技巧

### 要把时间调整到“高考时间”

有规律的作息也会消除紧张情绪。张洪波认为,不少考生在临近高考时,因没有制订科学的复习时间表,“东抓一门西抓一门”,复习没有计划性,这样的考生在具体复习中发现很多知识点都没掌握,心里开始发虚,自然就容易产生紧张情绪。张洪波建议,考生应该规律作息时间,制订一个可行的作息时间表,然后严格按照时间表来安排学习和生活。

同时,在平时学习中要采用主动方式休息,持续自习1~1.5小时,采用积极方式休息15~20分钟左右,坚持每天晚上户外运动半小时,每周末要有一个小时的户外运动,最好能边唱(或喊)边运动。建议考生在后期复习中,要按照高考各科目考试时间段来安排复习,比如语文在上午考试,那平时就要把语文的复习时间安排在上午进行,这样有利于把兴奋点调到“高考时间”。

## 支招家长

### 做一个合格的“后勤部长”

“有的家长在考前比孩子还紧张,也有的家长眼看孩子就要高考了,急得团团转却又不知道能干什么……”张洪波说,自己在平时的接诊中经常遇到“不知所措”的家长,不少家长在考前也出现“焦虑症”,如果家长在考前和孩子配合不好,很可能影响孩子的高考发挥。对此,张洪波建议,家长要学会和孩子交朋友,越是临近高考,越要心平气和地和孩子沟通,千万不要说“我看你高考考不上怎么办?”之类的话,聊天尽量说些双方都感兴趣的话题,不要过多涉及高考,聊到这个话题也不要刻意地回避,平时要鼓励孩子把学习上遇到的问题说出来,这样可以让孩子高考压力在无形中得以释放,紧张的情绪就会有所缓解。

张洪波说,家长在高考前最好的角色是“配角”,当好“后勤部长”,鼓励孩子多参加一些体育和娱乐活动,比如到公园或户外散步,这样可以放松紧张的神经、缓解压力。日常生活中不要对孩子过分地关心,按照平时的生活习惯,给孩子做一些平时喜欢吃的清淡食物,照顾好孩子的一日三餐,做一个合格的“后勤部长”就行了。

## 饮食秘笈

### 要少吃油腻的食物

在张洪波看来,临考前的身体健康状况也非常重要,不要暴饮暴食,也不要时冷时热,这样很容易引发疾病,高考期间千万不能生病,只有健康的状态才能在高考时正常发挥。对此,张洪波建议,考生按照平时的饮食习惯,多吃一些鱼类、豆类等健脑清淡类食物,要少吃油腻的食物,以免容易引起腹泻等不良状况,最好不吃西瓜、辣椒、海鲜等太凉、太燥热或者容易引起过敏的食物。“考生每天可喝1~2杯牛奶,每天一个鸡蛋,多吃鱼、瘦肉等食物。”

考生的一日三餐中,早餐一定要吃好,如果早餐吃不好,不但上午学习没精神,还极易造成午餐吃得过饱而影响下午的学习;午餐可以丰盛一些,食物种类要多样化,尽量是平时喜欢吃的饭菜;晚餐要适量,不能太饱也不应太少,菜饭应当清淡、易消化。

## 相关链接

### 营养专家教你 高考期间怎样“荤素搭配”

**早餐:**主副搭配,干稀搭配,荤素搭配,富含水分和营养。体积小,热量高;制备省时省力;尽量食用热的早餐。

**种类:**主食为面包、包子、豆包、大(小)米粥、馄饨等;富含蛋白质的食品——牛奶(或酸奶或豆浆),鸡蛋、肉类;新鲜蔬菜水果——黄瓜、西红柿、各种水果。

**午餐:**午餐一定要吃饱,八分饱最合适。考生要选择热量高,蛋白质、脂肪、碳水化合物等各种营养素较为丰富的食物。

**种类:**主食为各种米、面制品,以干的为主,如米饭、馒头、面条。副食为各种肉类、鱼类、蛋类、豆制品、蔬菜水果等。

**晚餐:**晚餐要清淡、低脂肪,易于消化,有利于抗疲劳和养神醒脑。最好早点吃,如果晚餐吃得晚,学生会吃零食充饥而影响正餐的摄入,导致营养不均衡。

**种类:**主食为各种米、面制品,以稀的为主,如豆粥、馄饨、面条。副食为少量的肉类、鱼类、蛋类、豆制品、蔬菜水果等。