

经历了新冠肺炎疫情、经历了史上最长寒假、经历了高考延迟一个月举行，终于，2020年全国高考进入倒计时。在这最为紧张的冲刺阶段，广大考生如何调节心态，放松情绪，以最好的状态迎接人生大考？为此，记者采访了国家二级心理咨询师、安庆一中专职心理教师严雪梅。

2020年全国高考进入倒计时

心理教师教你调节心态迎大考

□ 王蓓 记者 白萍

睡眠、饮食、运动 有助保障学习力

临近高考，一些考生感到“压力大”“心烦意燥”。“我感觉我家孩子压力挺大的，情绪不稳定，容易发脾气。前天吃晚饭时，我看他低着头只吃饭，就把肉夹到他碗里，没想到他大声嚷嚷‘天天吃肉吃肉，不吃了！’筷子一摔，就回房间去了……”市民张女士家有高考生，这些天，夫妻俩一直发愁着如何才能缓解孩子的应考压力，“我和他爸现在特别小心翼翼，也不敢随便说话，生怕影响他的情绪。”

在严雪梅看来，当出现类似张女士儿子的情况时，家长和考生都不要慌张，睡眠、饮食、运动都可以帮助大脑更有学习力。

“缺乏睡眠和休息不仅会导致身体免疫力下降，还会导致心情烦躁，抗压力差，记忆和思维都会受到影响。临考前的一个星期里，考生需要保持学习的感觉，忌打疲劳战。适度调整睡眠规律，保证充足的睡眠，每天晚上定时睡觉，不要熬夜，中午最好要休息一会。”严雪梅建议。

饮食方面，严雪梅认为，备战高考不仅拼脑力，也拼体力，合理饮食非常重要，不仅是因为饮食可以为身体和大脑提供营养，合理的饮食还有助于情绪稳定。肠道被称为“人体的第二大脑”，作为一种情绪稳定剂，90%的血清素产生于此。富含色氨酸的食物有助于生成更多血清素，考生可以多吃鸡蛋、鱼、坚果、香蕉、牛奶等氨基酸含量高的食物，少吃油炸、高糖类食物。

科学研究发现，运动能帮助人们保护海马体，改善记忆，还能增强额叶的功能，让人更加理性。另外，锻炼后新生的肌肉不仅更健康，还可以消解大脑和身体中代谢的毒素，让人们更聪明。“考前保持适当适宜的运动，既能帮助我们舒缓压力，缓解焦虑，还能提高大脑的记忆力水平。如果你没有运动的习惯，那不妨从出去走走开始吧。”严雪梅表示。

觉察、宣泄、放松 有助缓解大压力

距离高考越来越近，一些考生会出现诸如感觉记不住东西；情绪波动大；没有胃口、失眠或睡眠质量不高、以及头晕、拉肚子等躯体不适现象。

高考生欣宜(化名)的学习成绩在班里算中上游，理想中的大学是南京大学，可最近几次测验成绩却都不太理想，这让欣宜很焦虑。“我也做过一些调整，更加努力学习了，但成绩并没有明显提升。我感到很着急，晚上想睡，却睡不着，饭也不想吃……”欣宜说。

“像欣宜这样的情况是高考前常见的心理现象：焦虑情绪的表现。焦虑作为人类的基本情绪，适度的焦虑具有积极意义，它可以充分地调动身体各脏器的功



当做题遇阻时，进行意念放松，暂停作答，闭合双眼，在心里轻轻对自己说“放松”，并注意体验全身放松的感觉；当晚上睡不着时，可以进行想象放松，想象一些美好景物或者以往快乐的事情。

积极暗示等法宝 有助养成好心态

“我为高考拼搏了这么久，终于要迎来最后的战役了，我想赢！我是有实力的，可是，万一我发挥失常怎么办？万一我身体不舒服怎么办？”距离高考只剩几天时间，很多高考生既期待又担忧，不由自主地“胡思乱想”。

心理学的研究表明，针对不自信、过度担忧等情绪，自我暗示具有非常重要的作用。通过自我暗示，可以启动控制潜意识的能量，从而对行为发生作用。当感到紧张时，积极的自我暗示能有效调动潜能。

“比如，时常保持微笑，并告诉自己，我心情很好；走路时昂首挺胸，暗示自己，我很有精神。还可以根据自己的情况，为自己定制一些积极自我暗示语：我是有能力的、我是细心的、我一定能考出好成绩……”严雪梅建议。

研究表明，生物规律高潮期能使人进入最佳状态，易取得理想的成绩；生物规律低潮期使人感到压抑，难以发挥正常水平。精神打击会令处于生物规律高潮期的人情绪一落千丈；鼓励和帮助会令低潮期的人恢复信心。

据此，严雪梅建议，一方面，考生要有意识地通过调整生物钟(作息时间)以让自己在重要时刻处于人体生物规律的高潮期，避开低潮期。另一方面，处于友好和谐轻松的环境，考生可以参加有意义的活动或人际交往，体验愉快的情绪。家长要做好后勤服务工作，适时给予孩子鼓励、赞美和肯定。

另外，考生不要对成败过分关注，根据自己实际情况制定“够得着的目标”，认真完成每一天的目标，家长也无需因高考打乱家里的日常生活习惯。因为兴奋，考前夜不能寐的事情是常有的，睡前用热水泡脚，或者喝杯热牛奶，有助于睡眠。

“考前准备要细心，带好证件和文具。考试做题要细心，通览全试卷，填好号和名；审题要仔细，题意要弄清；遇到拦路虎，不妨绕道行；细中求速度，快中不忘稳；不争交头卷，检查要认真。”严雪梅表示，坚持就是胜利，坚持考到最后

一科，最后一秒。



能，适度提高大脑的反应速度和警觉性。因此，如果出现以上现象，不要紧张，只要采取适当的方式，就可以减轻压力，缓解焦虑。”严雪梅说。

严雪梅建议，当想记住东西，却发现越想记住越记不住时，考生要做的是，有意识的觉察到自己正处在着急、烦躁的情绪中，才导致记忆力暂时的假性下降，这就会有效地避免“记忆力下降”这个判断带来的恐慌，而将注意力放在如何调整这些情绪上；当遇到“考试中头脑一片空白”的情况时，考生也要有意识地觉察到这种现象是“我当下很紧张”的表现，从而将注意力放在自己的呼吸上，做几次深呼吸，紧张情绪会得到缓解，大脑也会清明起来。

考生要选择适合的、安全的宣泄方式，比如转移注意力、唱歌、听音乐、与他人倾诉、大哭一场、呐喊、撕纸等。还可以通过纸笔方式与自己对话，对自己有一个客观、全面的评价，如自己的优势是什么、不足之处在哪里；不盲目地与别人比较；不要把别人的目标当成自己的目标。

考生还要学会一套对自己有效且简便的身心放松方法，如腹式呼吸放松、渐进式肌肉放松、意念放松、想象放松等。当感到心慌意乱时，可以通过感受身体的紧张放松来实现心理的放松，比如握拳，用力，用力，再用力，直到不能再用力时，保持五秒钟，再慢慢地松开手，在一收一放中来缓解压力；

