

面对考试,如何缓解紧张焦虑?



资料图片

家长求助: 面对考试,不少初中生会感到焦虑不安,担心成绩、害怕失败,甚至开始质疑自己的能力。孩子应该怎么做,才能缓解考试焦虑呢?

南京市滨江中学特聘心理咨询师,国家二级心理咨询师上官姝彤支招: 考试焦虑是指在考试前或考试过程中,个体因担心考试结果而产生的紧张、恐惧、烦躁等负面情绪状态。这种情绪不仅会影响思维

清晰度、注意力集中度和记忆力,还可能引发身体的不适,如头痛、胃痛、手心出汗等。那么,考试焦虑的来源究竟是什么呢?

外部压力会使得我们不自觉地考试成绩与自我价值、未来前途紧密相连。父母的期望、老师的期望、同学的竞争,这些外部因素构成了巨大的心理压力。内部因素,如个人更高的追求、缺乏自信、对失败的恐惧以及对未知的担

忧,都是导致考试焦虑的内在原因。考试本身的紧张氛围、时间限制以及题目的难度,都可能加剧我们的焦虑感。尤其是在面对自己不擅长或准备不足的科目时,焦虑感尤为强烈。

认识到考试焦虑的存在及其来源后,接下来我们需要做的是从认知到行动的转变,学会如何有效地缓解这种情绪,让自己以更加平和的心态面对考试。

成绩只是评价我们学习成果的一种方式,而非衡量个人价值的全部。每个人都有自己的闪光点,不必因为一次考试的失利就全盘否定自己。接受自己的不完美,人无完人,每个人都有自己的强项和短板。接纳自己的不足,不苛求完美,是减轻焦虑的重要一步。

另外,合理规划时间,根据考试时间和科目,制定详细的学习计划,确保每个知识点都能得到充分的复习。合理安排休息时间,避免过度劳累。多向老师请教,结合个人特点,总结学习方法,提高复习效率。了解自己的知识掌握情况,及时调整复习策略,增强信心。学会自我调节,当感到焦虑时,尝试进行深呼吸或冥想,帮助自己放松身心,减轻紧张感。

运动是释放压力的有效途径。

跑步、游泳,都能帮助我们释放紧张情绪。再培养一些兴趣爱好,如听音乐、画画、阅读等,这些活动能有效转移注意力,缓解焦虑情绪。建立支持系统也是有效缓解压力的好方法。与家人朋友分享自己的担忧和焦虑,让家人和朋友成为你的倾听者和支持者,他们的鼓励和理解会是你前进的动力。

在缓解考试焦虑的过程中,最重要的是学会接纳自己,包括自己的优点和不足。接纳自己,意味着不再过分苛求自己,而是以一种更加宽容和理解的态度看待自己。

学习是一个漫长而复杂的过程,成绩是其中重要的一部分,但不是全部。更重要的是,我们在这个过程中学会了如何思考、如何解决问题、如何与人合作。这些经历和能力,远比一时的成绩更加宝贵。

面对挑战和困难时,保持乐观的心态至关重要。相信自己有能力克服困难,相信未来会有更多的机会和可能等待着自己,这种积极的心态,会让我们更加勇敢地面对挑战,更加坚定地走向成功。

亲爱的同学们,记住:真正的成功,不在于一时的成绩高低,而在于我们勇敢地面对挑战,坚持不懈地追求梦想,不断地成长和进步。

来源: 扬子晚报

女儿想换班的“结”该怎么解?

家长求助: 我的女儿读二年级,她反映自己在学校过得不开心,原因是语文科代表管班多,有点强势。女儿觉得,语文科代表总是在针对她,有时干脆不带女儿玩。女儿提出想换一个班,该怎么办?

南京市夏光清德育名师工作室答疑: 孩子回家跟家长反映,正是因为她自己也不知道怎么解决。那么,换班的想法可行吗?孩子在一个班级遇到困扰待不下去,换到新的一个班,心中的“结”并没有解开,假如再遇到类似的情况,她可能直接选择不上学了。

这时,家长就要做出一个评估:女儿是否反复在提换班这件事?除了换班,女儿有没有说出另一个解决问题的方案?作为家长,既然女儿提出换班的问题,那就对事不对人,先处理心情,再处理事情,给孩子坚定的支持。

首先,耐心听一听孩子的心声。不急否定孩子提出的方案,要相信女儿不是故意折腾,而是生活中有了不容易。一定要慢慢听,每一个细节都要听到,听她的负面情绪发展到什么程度,她的孤独来自哪里,班级有没有为她

仗义执言的朋友,交不到朋友的具体困难是什么?说不定孩子说着说着,情绪好转了,解决问题的办法也出来了。

其次,培养孩子生活的自信。陶行知先生有一首小诗:“好也不算好,坏也不算坏,好好坏坏随人讲,心中玉一块。”不妨让孩子多读几遍,知道自己也是有价值的,敢于面对别人的不喜欢,才能拥有强大的内心,才是生活的强者。同时教孩子大声说出一句话:“我知道你不喜欢我,但并不代表我的人品不好!”这句话看似简单,却能有效应对同学的负面评价。

再次,与班主任进行沟通。家长可以先跟班主任打声招呼,告知孩子的情况,请老师给予女儿更多的关注和支持,并协调同学之间的关系。班主任要与科代表进行沟通,不妨来个岗前培训,告诉她:作为老师的小帮手,要负责且善待班级的每一个人,这样才是合格的班干部;同时,教导所有学生遵守“三不伤害原则”:“不伤害自己,不伤害他人,不伤害环境。”

最后,最好的办法是培养孩子的社交能力。家长要反思,平常友善、很少与他人发生冲突的孩子



资料图片

为什么不能处理好人际关系呢?问题可能在于,孩子根本没有机会真正锻炼社交能力。举个例子,孩子在家里,如果与表姐堂弟发生争执后情绪爆发,家长立马过来规劝,将问题消灭在萌芽状态。这样做,孩子自我解决问题的机会就消失了。

所谓交朋友,就是别人的优点我欣赏,别人的缺点我原谅。女儿遇到了“别人的小错”,恰恰是一次

锻炼社交能力的契机。家长不要害怕孩子情绪低落、社交受挫,孩子只有经历过社交,才会交朋友。也就是说,社交能力也是需要刻意练习的,需要让孩子有机会在交往过程中面对矛盾,学会在困境中智慧地处理人际关系,体验和把握交往的分寸感,更快地融入集体生活,减少类似冲突的发生。这样的成长不是更有价值吗?

来源: 扬子晚报