

中高考临近,考前紧张焦虑怎么办?

# 心理专家给考生支招迎大考



□ 全媒体记者 白萍  
通讯员 李宗木 实习生 黄定傲

中高考开考在即,部分考生可能会出现焦虑紧张情绪,甚至引发失眠等身体状况。考生如何调节情绪,以最平稳的状态迎战人生大考? 5月25日,记者采访了安庆市第六人民医院副主任医师、国家二级心理咨询师方薇。

方薇建议,考生可以保持适度的紧张感,选择合适的方法进行放松练习,家长也要打好“配合”,做到耐心陪伴、给予支持。“如果考生在考前出现睡不好,甚至失眠;容易发火,很难和人好好相处;没胃口,心慌、胸闷、乏力等躯体不适症状,考试过程中大脑空白,原本记得的知识点想不起来;考试过程中总想要上厕所、出汗、心跳加速,甚至感到恶心想吐等情况,说明考生遇到了考试焦虑。”方薇说。

考试焦虑是一种情境特异性的人格特质,表现为在面临考试或评价情境时,部分学生会表现出过度担忧、无关思维、心理混乱、紧张及相应的生理唤醒。

“适度的焦虑是生理性的兴奋

剂,能使考生增强学习的积极性和自觉性,提高注意力和反应速度等。反之若是完全放松,毫不紧张,抱着无所谓的态度,也不利于取得好成绩。”方薇表示,有研究发现,紧张的动机和学习成绩呈“倒U形曲线”,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,反而引起学习效率的降低。保持中等强度的焦虑状态,可以达到最佳的学习效果。

如果考生在考前感到非常紧张,该怎么办? 方薇建议,首先考生要建立对考试和成绩科学的态度,正确认识自己的实力,从而恰当地预期自己的考试成绩,这是避免考试时过度紧张的一个重要办法;考试临近了,也要保持日常的生活和学习节奏,这个过程会让考生感到稳定、可控,避免出现习惯改变后产生不踏实的感觉和效率下降;进行积极的自我暗示,当反复纠结“如果考不好该怎么办”时,考生可以告诉自己:“我为考试进行了很长时间的准备,我一直都在进步,今天我的感觉不错,那么现在我可以放松一点……”

方薇建议,考生还可以选择合适的方法进行放松练习,比如有节奏的腹式呼吸,首先感受正常呼吸,躺下来放松身体,将右手放在胸部,左手放在腹部。然后用鼻子吸气,嘴巴呼气,吸气时最大限度

向外扩张腹部,呼气时,最大限度收缩腹部,细细体会腹部的一起一落。每天10-15分钟,有助于紧张情绪的自然好转。

“比如进行想象放松时,每个人都有一些让自己倍感轻松的回忆,考生可以从挑选出最让人放松的事物,并详细地追忆往日的图像。比如,这幅图像可以是在海边度假时看到的宁静景色,要特别注意回想当时环境中微小的细节,追忆平静海面上轻轻泛过的涟漪,温暖的阳光洒满身上,习习的微风拂过脸颊,成群结队的海鸥在海面浅吟低唱……你追忆的细节越多,练习效果就越成功,放松的效果也就越好。”方薇说。

方薇认为,家长在孩子考试之前的情绪和行为表现也至关重要。她建议,家长要稳住自身心态,保持自然的生活状态,保证饮食安全,营养均衡,用积极向上的精神面貌鼓励孩子,避免将自身的紧张、焦虑传染给孩子;要理解孩子考前的情绪,了解孩子焦虑的各种表现,允许并鼓励孩子表达情绪上的变化,耐心陪伴,给予支持;支持孩子做一些自己想做的事,比如参加体育活动、看会儿电视、发会儿呆、和同学聊会天等;考生在重大考试前会出现亢奋,睡眠质量下降等情况,这是非常常见的,家长要安抚孩子正确对待考前睡眠,保持平常心态。

## 城区“惠民菜篮子”活动又来了

◆ 6月1日开始,至6月7日结束

◆ 34家平价商店优惠蔬菜品种不少于20个

◆ 其中“一元菜”不少于5个,价格均低于同类市场零售均价的15%以上

本报讯(全媒体记者 白萍 实习生 黄定傲)端午假期即将来临,为保障安庆“菜篮子”价格平稳,积极发挥“惠民菜篮子”门店稳价惠民作用,市发改委决定开展城区“惠民菜篮子”活动,为市民供应“一元菜”等优惠蔬菜。

本次城区“惠民菜篮子”活动从6月1日开始,至6月7日结束。活动期间,34家平价商店优惠蔬菜品种不得少于20个,其中“一元菜”不少于5个,价格均应低于同类市场零售均价的15%以上,优惠品种必须使用《安庆市平价农副产品统一标价签》。期间销售的粮油肉禽蛋价格也要低于市场零售均价的5%以上。

各平价商店要积极组织货源,确保活动期间货源充足供应。同时,蔬菜销售区域要做到标志标识醒目、蔬菜品种摆放整齐有序,严禁腐坏、残缺等不符合新鲜一级标准的蔬菜上柜销售。

市发改委将安排专人对门店开展不定期抽查,抽查结果计入“惠民菜篮子”活动资金奖补考核,对不按规定优惠幅度让利、销售劣质农副产品、群众投诉经查实的,扣减奖补资金或取消活动资格。

## 孕优检查宣传活动开展

本报讯(通讯员 余娇)为进一步做好“国免孕优”民生工程,提高出生人口素质,余桥社区双措并举开展孕优健康检查宣传活动。

多渠道广泛宣传。发挥网格

优势,充分利用社区宣传栏、公示栏、微信群、入户走访等方式普及孕优优生健康检查政策、实施目的和意义,力求提高群众对孕优优生健康检查项目的知晓率。

提升服务质量。及时随访,规

范管理,做好为服务对象提供早孕和妊娠的随访服务,做好信息录入工作,加强参检后的随访服务。

截至目前已摸排到辖区内新婚夫妻12对,已做孕检夫妻5对。通过开展此次宣传活动,不仅使辖区育龄妇女感受到社区的关爱,还提高育龄群众优生健康检查的自觉性和积极性。

# 实施乡村振兴战略 建设美丽幸福家园