

说起考试,对很多人而言都是一个严肃而沉重的话题。无论中小学生还是大学生群体,考试压力依旧是比较突出的问题,甚至对于很多人来讲,考试已经成为了生命中不能承受之重。

当下,期末考试将至,各学校早已进入了紧张的备考当中。面临强大的竞争压力,不少考生在考前出现了考试焦虑症。其表现为:上课心不在焉,十分着急自己马上临考却仍然什么也记不住;烦躁焦虑,见到任何事情都有发火的欲望;坐立不安,总觉得自己的每一个动作都是浪费时间;吃不好,睡不香,精神萎靡不振……

考试是一场心理战,得胜秘诀是——

把考试当作平常事

文/刘冬燕 (山东行知青少年发展研究中心副主任、二级心理咨询师)

考试——生命不能承受之重?

说起考试,对很多人而言都是一个严肃而沉重的话题。无论中小学生还是大学生群体,考试压力依旧是比较多突出的问题,甚至对于很多人来讲,考试已经成为了生命中不能承受之重。

前不久,南京一名初二的男生坠楼身亡,14岁少年没有留下任何遗书,有的仅是口袋中尚未做完的试卷……

2014年2月17日,海南初一女生得知期末考试成绩后跳楼自杀……

湖南临澧一中两名高中生从宿舍楼坠楼当场身亡。民警对班主任、宿管会老师和同宿舍的同学等进行了调查,在两人的床上发现的两份遗书证实:两名学生因感到学习压力过大,自身学习成绩与家长、自己的期望值落差较大,产生了厌世情绪,相约自杀。……

期末考试将近,很多考试焦虑的学生前来咨询。

小明今年上初二,平时成绩一直不错。可是,每到考试前,总担心会在答题时不小心把该做对的做错了;考试时,即使平时很有把握的题目也会担心出错,遇到难度较大的题目,自己心里就发慌,不由自主地东张西望,看到别的同学专心快速地答题,心里更是紧张。结果,常常考得一塌糊涂。看到自己的成绩不仅没有提高,反而越来越低了,自己着急,父母更是着急。自从上了中学后,父母、老师包括同学都比以前更看重考试成绩了,这也让小明心理负担加重,最近几次考试竟然出现了“晕场”现象。

高三男生小亮说,每次考试妈妈甚至比自己都要忙。考试之前,妈妈会做很多好吃的,每天有鱼有肉不说,还给自己买很多的营养品。从小到大,妈妈对小亮都呵护备至。妈妈自己省吃俭用,可是对小亮从来不含糊,买营养品、报辅导班、聘请名师指导。妈妈经常说:只要小亮能考个好成绩,自己做什么都值得!妈妈的关爱,无形中加重了小亮的心理压力,小亮总是担心:万一失误了怎么办?考不好怎么面对妈妈?最近一想到考试就紧张,晚上也睡不好。

专家分析说,如果把书包太重、作业太多等一些能够明显衡量的学习压力,称为“显性压力”,那么,在“显性压力”相对减轻的背景下,“隐性压力”就一下子凸显了出来。

中国青少年研究中心副主任孙云晓研究员说:“现在的孩子,尽管生活、学习环境远远好于他们的父辈,但总有一种看不见、摸不着的‘隐性压力’在蔓延滋长,让孩子们根本快乐不起来。”他说,一些家长往往把自己对社会压力的理解和感受,不自觉地贯彻到对孩子的教育中,而孩子们之间也会交流这些由社会各方面传递来的压力,久而久之,以至于超过了孩子们的心理承受能力。

令人震惊的事件接二连三发生,并且有很多学生面临同样的困扰,我们不得不反思如何以正确的心态应对人生中的众多考试。

心理调适,把考试当作平常事

心理学认为,心理紧张水平与活动效果呈倒“U”形曲线关系。紧张水平过低和过高,都会影响成绩。适度的心理紧张,可以使人们对考试有种激励作用,产生良好的活动效果。但过度的考试紧张则导致考试焦虑,影响考场表现,并波及身心健康。

中国科学院心理研究所博士生导师王极盛曾以访谈、问卷等形式对高考状元进行调查,结果发现他们的共同点之一是,都以一颗平常心对待考试——将平时考试当作高考,将高考当作平时考试。

人生会面临无数次各式各样的“考试”,每一次考试无疑都是一场心理战。体育竞技场上流传着这样一个“二·八”定律,大意是说,低水平的比赛中,心理因素占的比重是二,技术占的比重是八;而高水平的比赛中,两者比重正好相反,技术占的比重是二,心理因素为八。

2008年奥运会上,有一位选手曾给我们留下了深刻的印象。美国射击名将埃蒙斯,在雅典奥运会上最后一环,意外脱靶而痛失金牌。4年后北京奥运会上再次发生意外,最后一环只打出了4.4环的成绩。两次失误并非偶然,是过度焦虑紧张,导致埃蒙斯最终与金牌无缘。中央电视台记者柴静对此事做了很好的解读:在人们的惯性思维中,失败就是一场悲剧。但其实胜负只是一场普通的结果。就像埃蒙斯最后接受采访时所说的那样:“我失败了,我会承担责任,但是我会回来,我会赢得那块金牌。”我很喜欢柴静的解读,如果大家能够学会在考前或者考后进行及时的心理调适,考试也许就会成为一件平常之事。

七招帮你释放压力

1. 接纳焦虑情绪,保持适度紧张

考前焦虑是一个非常普遍的现象,几乎所有的考生都会遇到这个问题。让自己接纳焦虑的事实,不去抗拒自己的情绪,同时也不过度关注它。告诉自己,我现在有些紧张,但没关系,我愿意接受它,我相信自己会和它和平相处的。当你进行这样的思维时,你的注意力便会从紧张的情绪中转移出来,放到需要应对的事情上。

2. 合理安排饮食和作息时间

考试前很多家长都会给孩子补充很多营养,其实大可不必。保持平时的饮食习惯,适当增加营养,以免大补会增加身体负担而弄巧成拙。也有很多考生,考前一段时间由于压力过大出现或轻或重的失眠现象,很多父母和考生对此“总有担心”。晚上睡觉前喝杯热牛奶,用温水泡泡脚,也可以伴随着一些轻音乐入睡。实在睡不着,也不必担心。考前休息好是非常重要的,但短期内的失眠根本不会影响能力的正常发挥。如果你整夜因为害怕失眠忧虑苦恼,第二天带着“我没有睡好,考试一定成绩不理想”的心态去考试,反倒会影响正常水平的发挥。

3. 给自己积极的心理暗示

考前告诉自己:我的心情越来越平静,我的头脑越来越清醒,我的注意力越来越集中。我相信我自己;我有巨大潜能;我一定能成功!

4. 适当的体育锻炼

这是考生最需要而又最容易轻视或忽略的一剂良药。适当的运动不仅能够增强考生体质和免疫力,还可以改善大脑供氧,使精神放松,同时释放学习中产生的焦虑情绪,让自己的学习变得更加有效率。因此,考生在忙碌的备考期间,每天要抽些时间进行适当的体育锻炼,可以选择跑步、打球等自己喜欢的运动。

5. 写下你的焦虑

芝加哥大学的心理学教授贝洛克,曾经在《科学》杂志上发表过一个非常受瞩目的研究,他认为书写心情可以缓解考试焦虑。在实验当中,他让那些紧张的孩子们,在考试之前花10分钟写下自己的心情,写下那些担忧、烦恼和感受,然后再进入考场。结果发现,认真写下焦虑的考生,不光焦虑程度有所下降,考试成绩也比直接进考场的同学更高。所以,在临考之前花上10分钟来面对心情,写下焦虑也是一个特别有效的方法。

6. 父母不要给孩子压力

瑞士心理学家维雷娜·卡斯特说,重要的焦虑多源自关系。那么,所谓的考试焦虑,其实主要是孩子对他们与父母的关系的焦虑,很多考生不是在担心考试,担心的是得不到父母的认可。如果父母给他们提供一个稳如磐石的关系,对孩子说,无论你怎么样,我们都一如既往地爱你、认可你,那么孩子的焦虑就会得到很大程度的缓解。

7. 寻求专业人士的帮助

如果考前焦虑水平过高,需要引起考生和家长的高度重视,及时寻求专业人士的帮助,帮助孩子做考前心理疏导进行减压。



“优雅十堂”
系列(9)

消灭“不雅”的细节自控

□蒋硕 (婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、新浪微博@Serena的时光教室)

智子是个奔放的姑娘,她对关于“优雅”的种种建议没有耐心:“你说的这些,听着都对,照做也行。但你不知道,就算我这么做了,大家也不会觉得我优雅,而是说我做作。”

“有可能。”不是她一个人遇到这问题,硬学来的“优雅”像一张不服帖的皮,裹得自己全身难受,别人看着也不舒服。“你看是不是这样:你刻意表现优雅时,是一种样子,一不留神,就变成另一种样子?‘不一致’就显得做作。”

“对,就是这样。我没法时时刻刻端着呀,一个小细节不注意,就露馅儿了,人家就知道你根本不是个优雅的人,学也没用。”

呵呵,怎么会没用呢?你只是需要再多学一点:在进行“正向建设”的同时,学会“反向控制”,消灭那些“露馅儿”的细节,你的优雅就无懈可击了。当然,这确实需要一个过程,因为越是作用于细节,越需要强大的自我控制。大概有不少人读过那本名为《自控力》的畅销书,书中,心理学家们认为,自我控制与成功息息相关,在自我控制的较高水平,人们有更高的自尊、更强的人际交往能力、更好的情感回应和更少的缺点,这与我们所追求的“优雅”十分相符。但说到自控训练,书中的“抽象推理、心理距离”等等,似乎不那么便于理解与实施。不如回到更具体的层面,让我们试着把握三个要点,逐渐提升自己的细节自控水平。

(1) 细节清单

“能把你所有‘露馅儿’的细节写出来吗?”

智子不情愿地接受了这项任务,写了半天,忸怩交卷。一看纸上的十几条,果然不雅:一听见人说话就莫名其妙想咳嗽、坐着没事儿老抠指甲、捡东西常忘了要蹲下而是撅着屁股、大声打电话、当众提袜子、喜欢的菜总忍不住吃太多……看笑了,但立即收敛笑容,告诉智子不必不好意思:“写出来就成功一半了。”

因为这些细节,都是已经固化的习惯,通常以不自觉的方式存在,不能及时察觉它们,是导致不能有效控制它们的首要原因。列清单是一种引导察觉的方式:列出需要控制的细节,发现它们出现的规律,就像在头脑中设置了“意识警标”。当它们再次出现时,“警标”将提醒你注意,从而使控制成为可能。

(2) 替代行为

智子看着自己写的清单,又情不自禁抠起了指甲。只抠了两下,她就意识到了自己的动作,立即停手,试图将双手平放膝盖摆成淑女姿势,但显然很生硬:“你看,发现了有什么用?改不过来啊!”

确实会有这种问题,消灭“不雅”可不是一蹴而就的事。但我们有个好办法:建立替代行为。作出手势让智子模仿,在停下抠指甲动作的同时舒展指尖,两两对立,成为金字塔形(有兴趣的读者可百度一下这个手势图示),静静放在桌上。一瞬间,感觉变了。这是个智慧的手势,有助于建立人际关系中的微妙优势,样子更是相当优雅。更重要的是,当智子保持这个手势时,她能够随时注意并控制住自己,不再抠指甲了。当然,各人习惯不同,细节层出不穷,该使用什么样的替代行为,并无统一方案,需要自己设计。但设计的过程也是控制的过程,试了便知。

(3) 自我奖惩

心理学家做过调查,结果显示具有非常高(或低)自我控制水平的人仅占三分之一,而三分之二的人都处于中间位置,控制表现随外部条件而变化。既然如此,“施加条件”就可以促进细节控制,比如自我奖惩。智子接受了建议,决定给自己定个奖惩规则:及时作出金字塔手势,奖指甲贴钻一枚;捡东西忘了蹲下,打屁股一下……这就是心理调节中的正负激励。这种方式并不适用于长期,但对短期的行为改善是有效的,既可作为细节自控的检验环节,也可以推动进一步的控制实施。

智子决定开始新一轮尝试,用不断加强的自控,尽量多地干掉“露馅儿”的细节,让优雅变成一致、自然的事。希望她能成功。但自控是一个相对的范畴,我们也希望智子或每个像她一样的人,不要走向另一个极端——如果一个人时时刻刻都想控制自己,按照完美的标准要求自己,那也挺可怕的不是吗?毕竟我们想要的是优雅,而优雅是做更好的自己,不是与自己为敌,愿大家能够把握。

