

保持平常心 笑迎中高考 / 保持平常心 笑迎中高考 / 保持平常心 笑迎中高考



## 利用催眠心理疗法缓解考试焦虑

杨素华 (山东  
高职院校心理健康  
教育中心主任、教  
授,“青未了·心理  
咨询工作室”专家  
顾问团成员)

面临重大考试,很多考生都会出现或轻或重的考试焦虑,其实,适度的焦虑反而能提升考生的临场发挥能力。但是,严重的考试焦虑确实需要心理干预,其方法很多,有认知疗法、行为疗法等等。这次我重点介绍利用催眠心理疗法缓解考试焦虑的方法,这种方式不但见效快,而且效果明显。

在考前的晚上,可以给考生进行中医针灸、中医耳穴压豆,还有可以吃一些安神的食物或饮用安神汤等。但是,在做这些之前,家长一定要给孩子暗示:强调这些方法的有效

性,以达到催眠的效果。

### 1.缓解考前焦虑,促进睡眠

如果考生过于紧张,以至于影响睡眠,在考前一星期的每天晚上,家长可以给孩子做些简单的催眠,或者由孩子自己独立完成。具体方法:

(1)进行渐进式放松。首先,播放“催眠曲”;然后放松地躺在床上,进行3—5次深呼吸(腹式呼吸),用足够的时间去体验紧张和放松的感觉;接着用柔和的语气,缓慢的语速,引导他从上往下放松:头顶—眼睛—脸部—脖颈—双肩—双上臂—双前臂—双手—背部—胸部—躯干—后腰—臀部—大腿—膝部—小腿—脚蹠—双足。也可以从下往上,或者打乱次序进行放松。

(2)自我催眠。想象自己来到一个喜欢、舒服和平静的地方,越来越放松,告诉自己:“我的头越来越沉,我的眼睛也睁不开了,我全身

都动弹不了,我要睡了,我要睡了”……(一般5遍左右;失眠的情况下,10遍左右即可入睡)

### 2.缓解考场焦虑,提升临场发挥能力

利用成功景象法,这个方法也要在考前一星期开始,每天练习。

(1)闭上眼睛,做3—5次腹式呼吸,完全放松;

(2)想象自己舒服地坐在电影院里,眼前出现一张大银幕;

(3)想象自己登上屏幕的画面。“看到”自己整个考试过程,一直处在过去曾经历过的最放松、最理想的考试状态:精力旺盛,大脑非常兴奋,反应很快,但内心平静而镇定;交卷后,对自己的表现非常满意,很欣赏自己,心情愉悦。

(4)自我唤醒。慢慢睁开眼睛,想象在几天后的考场上,自己一定是一个平静、淡定,可以超常发挥的考生。

## 现场问答互动——

●家长问:孩子平时在学校学习以勤奋认真出名,但到了周末在家的時候,却表现出松懈的状态,周五晚上一点都不学,要过一下美剧的瘾。如何让孩子在周末保持学习的状态?

孔屏回答:我们大人上班一周,周末也想松懈一下。这个孩子学玩结合,非常好,倒是家长自己内心有较大的冲突,需要做心理疏导。家长应该关注的,不是孩子的学习时间有多长,而是学习效率有多高。

●一位高考男生问:每当想到很多要点还没有记住,我就很难入睡,甚至会惊醒,怎么办?

杨素华回答:学会自我安慰很重要。告诉自己,没有记住的问题并不一定能考到,我已经尽力了,况且任何人都无法记住所有的重点问题。到了现在,顺其自然可能是最佳选择。因为“拿得起放得下”是成功者必备的素质。

●家长问:如何应对来自其他亲成的压力?

温学琦回答:只要自己能够真的放下,保持一颗平常心,正确认识中高考,不把中高考当作一回事,就可以轻松自如地工作和生活,不再把亲朋好友的关注当作沉重的压力和负担。

●家长问:孩子的成绩总是和实际水平有差距,出来的成绩不太理想。这时候怎么帮他提高?

马莉回答:首先明确一点,每个孩子的成绩都是他真实水平的反映。考试成绩取决于三个因素:一是学习基础,二是考试心态,三是考试技巧。如果感到成绩没有反映出真实的学习基础,那可以从调节考试心态和提高考试技巧上下点功夫。

●家长问:我的孩子住校,上周末回家时发现严重的耳鸣,请问怎么办?

石建军回答:首先带孩子到医院检查,看看是不是器官出现了问题,如果真的是生理疾病,那就请医生进行专业的治疗。如果排除了生理疾病,那就可能是孩子的压力过大,心理问题引发了生理反应,这就需要找专业的学校心理教师或者心理咨询师进行个别心理辅导。

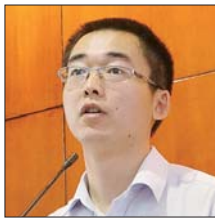
●家长问:考试当天早上,要注意哪些事情?

周秀琴回答:  
1.早餐。饭菜要清淡卫生,可选用高维生素、高热量的食物。最好在考前一个半小时用餐完毕,否则会因为过多的血液用于消化系统,使大脑相对缺血,进而影响大脑功能的发挥。

2.上考场。在赴考场的路上,行速要慢,以免加速心跳,导致情绪紧张。一般在考前三十分钟到达考场为宜。太早了,遇到偶发事件的可能性较大,容易破坏良好的心态。过迟,则进入考试角色的心理准备时间太短,有可能导致整场考试在慌乱中度过,造成不必要的失误。

3.入场前。不要高谈阔论,也不要与人交谈复习讨论题目,以免原来“胸有成竹”的良好感觉一扫而光。

4.入场时。即使你是个一贯谦虚的人,此时此刻,你也可以过一把目空一切、狂妄自大的瘾,在心里大声鼓励自己:天生我才必有用!



## 每科迅速提高10分的小策略

石建军 (济南  
九中心理教师)

离中高考还有半个月的时间,考生的成绩还能提高吗?回答是肯定的。只要合理安排好最后的复习计划和考试时的得分策略,每科提高10分还是轻松的事情。

1.坚持总分第一的原则。要知道考试从60分提高到80分可比从90分提高到100分容易得多。所以你没有必要去追求单科满分,只要总分够就可以了。对自己的强项科目,不会的东西只要不是太多,该放的就要放了。

2.对于自己的弱科,要找出能迅速学有所

成的部分,抓紧最后的时间再加把劲。比如作文,你现在如果仅能达到30分,那么在发展等级的四个项目中,你哪一项可以再努力一下提高一个分数段,就重点训练它。再比如英语,如果问题出在单词量上,那么这段时间可以强化单词。

3.许多做错的题其实根本不该错,即使在你认为是很难的科目中,你也总能找出由于自己的粗心而丢的分。要么抄错了选项,要么少看了一个条件。如果做题时自己多注意一下,这种简单错误是能避免的。问一问成绩好的同学你就会发现他们其实不一定比你聪明,只是比你更懂得怎样把该拿的分都拿到。

4.那些并非因自己的粗心而做不出来的

难题,一经老师点拨,许多同学也会恍然大悟:不过条件这么变化一下嘛。不会做的题,其实不是不懂,只是受思维定势的阻碍,没有换一个角度看问题,没有几条思路来分析。平时多进行这样的训练,即使不会做的仍然不会做,知道了该怎么做自己便多了一种解题的武器,哪怕用得半生不熟,试一试,总不是坏事。

5.在做完全部有把握的题目后,对你认为束手无策的难题,可列出与之有关的知识并尝试作一些推理、论证,能走几步就走几步,哪怕只是推进半步,也可能提供得分的机会。因为有些试题的评分不光是看最终答案,还要看解题的步骤过程,说不定在你论证的过程中就有某些合理的成分可以得分。



## 孩子在复习中出现“高原现象”怎么办

周秀琴 (济南  
中学心理教师)

在总复习的过程中,特别是在四五月份,有的孩子会出现这样的现象:复习很努力,也做了大量的习题,成绩不但没有进步,反而有所下降。这种现象就是复习“高原期”,在一段时间内,学习效率不高,成绩上不去,甚至出现滑坡现象,脑袋也昏昏沉沉的。

“高原现象”产生的原因很多,其中主要有两个:一是生理、心理疲劳。初(高)三下学期,尤其进入最后的冲刺阶段,孩子学习高度紧张,无论生理上还是心理上都非常容易疲劳。当这种疲劳积累到一定程度就会产生“高原

现象”,即学习效率降低,学习成绩下降,感觉力不从心,踏步不前,甚至倒退。二是孩子的学习方法不适用于当前的学习内容。在考前复习的不同阶段,复习内容不同,学习方法也不尽相同,复习后期要求孩子融会贯通,形成知识的网络和体系,这就需要加强综合能力与分析能力。如果用前一阶段的学习方法进行后一阶段的复习,往往导致学习停滞不前。

如果孩子出现这种情况,家长可以从以下几个方面帮助孩子进行调整。

(1)帮助孩子调整认识,树立信心。“高原期”是一种普遍现象,并非是停滞不前的代名词,相反,它是下一个上升阶段的前奏。只要突破这一阶段,就能进入超越创新的下一阶段,开拓备考复习的新天地。

(2)提醒孩子及时调整学习方法,改善思维方

式。不能简单地用前一阶段的学习方法进行后一阶段的复习,要勤于思考、认真总结,打破思维定势,探索出一条更适合自己的学习方法。

(3)引导孩子调整身心,不打疲劳战。当孩子感到大脑疲劳、思维呆滞、效率不高时,家长要提醒孩子及时把大脑从“学习频道”转到“休闲娱乐频道”,以各种轻松愉快的方式调整身心,保持心智的最佳状态,从而提高学习质量。如听一听世界名曲、翻一翻影视画报、看一看室外风景,或进行适当的体育活动。

(4)为孩子营造一个宽松的环境。当孩子出现高原现象时,有些家长过分担忧,不停地干预,这样做只会加重孩子的心理负担,不利于孩子尽早走出高原期。此时家长一定要有耐心,要心平气和,为孩子营造一个宽松的环境,让孩子平稳地走出高原期。

## 利用科学记忆法提高成绩

朱国庆 (济南第十五中学心理教师)

这段时间,一些同学老感觉记不住东西,有的说上午记,下午忘,昨天记,今天忘。这是怎么回事呢?是我们的记忆力减退了吗?不是,这跟我们的记忆方法有很大关系。下面介绍加强记忆的三个方法:

1.及时复习。记忆(遗忘)规律告诉我们,信息输入大脑后,遗忘也就随之开始了,而且遗忘是先快后慢,先多后少。所以,我们要在遗忘刚刚开始或还未开始时及时复习。比如:有的同学利用下课后短暂的时间,闭着眼睛把老师讲课的内容过一遍电影,回忆一遍。这个过程,第一次过一遍大概需要3分钟的时间,中午休息时用2分钟,第三次下午上

课前用1分钟,第四次晚上睡觉前用半分钟。这6.5分钟起到多大作用?比你后来拿出两个小时复习效果都好。尤其是当前,咱们同学无法将一天24小时变成48小时,我们只能做到提高单位时间工作效率。因此,同学们每天可以这样来学,闪一眼,闪一眼;过一遍,过一遍;把零碎的时间在脑子里过过电影,效果就会非常好。

2.过度学习。有的同学时常抱怨,说记的时候记不住。为什么记不住?这与有些同学记住的标准和方法有直接关系。许多同学刚记住就认为记住了,就把它放下。研究发现,刚记住的时候是记得最不稳定的时候。那怎么办?刚记住的时候,别停下,多记几遍。比如记一个定义,当你记四遍刚好记

住,别停,你再加记两遍,就会记得牢固了。即过度学习50%,总量达到150%,效果是最好的。这样的记忆就不会发生记不住的现象了。

### 3.对所要记的东西深加工。

最好的记忆方法,就是把要记的与自己熟悉的过去经验联系起来加工。我们记忆之前,先找找要记的这个知识点和过去的什么知识有关,经过加工,效果就不同了。表格记忆法、提纲记忆法、关键词记忆法,或者进行联想,人为地赋予其一些意义等都是如此。比如清末侵略我国的八国联军:俄国、德国、法国、美国、日本、奥地利、英国,我们把它加工成一句话:“俄的话,每日熬一鹰”。这样的记忆就会变得十分牢固。

## 排解压力有方法

赵燕华 (济南第十四中学心理教师)

中高考前同学们可能会有许多压力,下面给大家介绍一些较为常用的放松训练,选择你喜欢的方法,来试一试吧!

1.吹生日蜡烛:想象着在你的前面摆放着生日蛋糕,现在需要你一口气吹灭所有的蜡烛。(蜡烛的数量就是你的年龄哦!加油!)吹蜡烛的同时想象着心理的压力也随着离开了自己的身体。通过一连串的缓慢的深呼吸,可以解除由压力带来的神经紧张。

2.身体放松:当我们躯体放松时,心理松弛会随之而来,而心理放松时,躯体松弛也会

相伴发生。身体放松可以减轻紧张焦虑的情绪。其具体过程是:从上到下,让额头、眼睛、下颚、颈项、肩膀、背部、手臂、肘部、腹部、臀部、大腿、小腿和脚部肌肉群先紧张5秒钟,然后放松10—15秒钟,不断地重复。考前可以每天做2—3次。放松训练关键是要体会那种紧张后松弛的感觉。

3.扮怪脸法:在家里扮怪脸,歪嘴扭唇、抬鼻斜眼,放松面部肌肉。如果能面对小镜子看到自己的古怪神态,一定会忍俊不禁地发出笑声,一切牵肠挂肚的念头都消失了。

4.压力等级法:大致将压力分成10等,1是

一个小困难,10是一个真正的灾难,然后对面临的棘手问题,看是属于哪一等级,通常你会发现,遇到的只是2到5等的家常便饭,哦,并不是真正的困难,不值得紧张兮兮。

5.搓手:将两手用力搓热(搓热了效果才好),然后两手十指交叉叠放在后脑部(像枕头一样),背部后靠在椅背上。别小看了这么一个动作,几分钟就可以使大脑保持清醒的状态。两手掌不限于哪一部位,可以在后脑、两侧太阳穴及感觉难受的部位都捂一会儿,直到舒适为止。一般只需2—3分钟的时间就能感觉到神清气爽。手掌感觉不太热了,再搓搓,然后再捂上。