

考前焦虑怎么办？试试这些“处方”

临近高考，考生的心理状态往往会发生较明显的变化，焦虑、紧张等情绪在所难免。为了帮助考生更好地缓解考前焦虑，我们特邀北京儿童医院精神科主任医师闫俊娟大夫针对不同类型的考前焦虑情绪提供一些实用的减压建议，希望能为考生们带来一些帮助和安慰。



作者：闫俊娟
首都医科大学附属北京儿童医院 主任医师
中国心理卫生协会儿童心理卫生专业委员会委员
主要研究方向：

儿童精神医学与精神卫生学。包括：注意缺陷多动障碍（多动症）、抽动障碍、孤独谱系障碍（自闭症）、进食障碍、情绪障碍、抑郁症等疾病的诊疗、预防及康复。

状态描述



考生在考前或考试过程中出现过度的紧张和担心，以至于无法安心复习或考试，而这种状态又进一步加重紧张和担心，形成恶性循环。

医生建议

应对策略：考生首先要接纳这种紧张和担心的焦虑情绪，这是我们在面对压力时的正常反应，只是我们需要调整焦虑的程度，让它更好地为我们所用。常用的应对方法包括呼吸放松训练、正念练习等（正念是指有意识地感知，生活在当下，而不做判

考前过于紧张和担心型

断），这些方法都有助于大家减少焦虑。具体操作方法如下。

呼吸放松训练：考生找到一个安静的地方，坐下或躺下，放松身体。随后，闭上眼睛，缓慢地吸气，通过鼻子深吸一口气，尽量让腹部而不是胸部膨胀。之后，慢慢地呼气，通过嘴巴或鼻子呼出，尽量让呼气时间比吸气时间长。在这个过程中，考生可关注吸气和呼气的过程，甚至吸进去和呼出空气温度的差异，切记不要快速深呼吸。重复这个步骤5至10次，感受呼吸带来的平静感。

正念练习：考生坐在舒适的位置，闭上眼睛，注意呼吸。关注当下，不评判地观察自己的思维和感觉。

如果注意力被分散，轻轻地吧注意力带回到呼吸上。

每天练习5至10分钟，可以帮助考生减轻焦虑和压力。

考生在上述两种方法中找一个适合自己的每天练习即可。

适度运动：适当的运动可以帮助考生消耗多余的能量，缓解焦躁情绪。建议大家每天进行30分钟左右的有氧运动，如散步、慢跑或瑜伽，这样有助于放松身心，提高注意力。

积极自我暗示：考生可经常给自己一些积极的鼓励话语，比如“我已经准备得很好了”“我可以做到”“我有能力应对考试”等。每天早、晚都对自己说这些话，有助于考生增强自信心。

寻求社会支持：考生可与家人、朋友或老师分享自己的焦虑和担忧，寻求他们的支持和理解。

考前过于亢奋型

状态描述



考生在考前几天过于兴奋，难以集中注意力，情绪波动较大，甚至出现焦躁不安的情况。

医生建议

1. 保持规律作息：良好的作息习惯对于稳定情绪至关重要。建议考生每天保持固定的作息时间表，避免熬夜，确保每晚有7至8小时的充足睡眠。

2. 适当安排娱乐活动：在紧张的备

考收尾期，安排适当的娱乐活动可以帮助考生放松身心。考生可以选择听音乐、看轻松情节的电影或与家人朋友聊天等方式，转移注意力，缓解压力。

除上述方式外，进行适量的放松训练和运动同样有助于考生稳定情绪。

考前出现畏难情绪型

状态描述



考生在考前几天突然感到压力巨大，出现畏难情绪，甚至有逃避考试的想法。

医生建议

1. 调整预期目标：考生在考前不宜对自己要求过高，要保持一颗平常心，告诉自己把会的内容答出来，正常发挥就可以了。

2. 分阶段设定目标：考生可将复习任务分解为小的阶段性目标，每完成一个目标后给予自己适当的奖励，增强自信心和成就感。这种方法可以使复习任务变得更加可控，减少压力。

考前失眠型

状态描述



考生在考前或者考试期内的晚间出现入睡困难、睡眠质量差、夜间易醒等问题，影响了第二天的学习和应考状态。

备，阅读轻松的书籍，用温水泡脚等，这些方法都有助于大家提高睡眠质量。

2. 保持良好的睡眠环境：考生要确保自己的睡眠环境安静、舒适，温度适宜。考生要避免在床上进行与睡眠无关的活动，如看书、玩手机等，形成卧床即睡的条件反射，如果在床上辗转反侧超过半小时仍未入睡，可以起床做一些别的事情，比如读书、听轻音乐等，等有了睡意，再上床睡觉。

3. 调整饮食习惯：考生应避免在睡前进食大量食物或饮用含咖啡因的饮料，可以选择一些有助于睡眠的食物，如牛奶、香蕉等，帮助自己放松身心，促进睡眠。

4. 适度运动：考生每天进行适度的

运动有助于消耗体力，促进夜间的深度睡眠，但要避免在临睡前安排剧烈运动，以免导致神经兴奋，影响入睡。

5. 放松练习：考生在睡前可以做一些放松练习，如冥想、深呼吸、渐进性肌肉放松等，这些方法有助于缓解自身紧张情绪，促进睡眠。

6. 接纳失眠：如果经过上述的各种努力仍存在睡眠困难，考生不妨接纳失眠，并给自己积极的心理暗示，“虽然没有睡好，但我依然精力充沛、思维很快，一定能发挥出我应有的水平！”事实上，即使考生在考前没有睡好觉，次日仍可以良好的状态完成考试，因为我们的大脑会自动调节身体进入应试状态。

考前减压综合“处方”

1. 做好时间管理：良好的时间管理对于缓解考前焦虑至关重要。考生可以通过制订详细的复习计划，合理安排每一天的学习时间。每完成一个复习任务后，考生可以适当进行休息和放松，保持良好的精神状态。

2. 进行心理调节：保持积极的心态是考生应对考前焦虑的重要方法。考生可以通过积极的自我暗示、情绪管理和心理调节等方法，增强自信心，减轻压力。遇到困难时，多向家人、朋友或老师寻求帮助，缓解心理压力。

3. 安排健康饮食：合理的饮食安排对于缓解考生的考前焦虑也有所助益。考生应保持均衡的饮食，多摄入富含维生素和矿物质的食物，要避免食用过多的高糖、高脂肪食物，保持身体的良好状态。

4. 适度娱乐放松：适度的娱乐活动可以帮助考生放松身心。考生可以选择听音乐、看电影、阅读轻松的书籍或进行一些兴趣爱好活动，适时转移注意力，缓解压力。

5. 寻求专业帮助：如果考前焦虑情绪严重影响了考生的生活和学习，建议及时寻求专业的心理咨询和帮助，以便大家有效应对焦虑情绪。

医生建议

1. 建立良好作息规律：考生在白天应安排适度活动，尽量不要白天睡觉，如确需休息，可在中午小睡10至20分钟左右，不要睡的时间过长或过晚；晚上睡前建立一个固定的睡眠仪式，如睡前1小时放松身心，远离电子设