



教育笔谈

用行动与焦虑和解

北京中学 任艳红

近期,部分考生会因为中考临近出现食欲不好、睡眠不足、心情烦躁、注意力不集中、学不进去等现象。甚至有考生开始想象自己复习不完,会考砸,或者幻想自己生病了就不用考试了。模拟考试时,考生会出现手心出汗、心跳加速、口干舌燥、静不下心、看错题目、头脑一片空白等情况。这些都是考前焦虑的表现。那么,面对考前焦虑考生该怎么办呢?

发现焦虑背后的信息

临近考试,焦虑情绪似乎已经是一种常态。笔者建议大家不要把这种情绪笼统地用“焦虑”两个字带过。

“我很焦虑”这个想法可能会让你更焦虑,你原来还只是为某些事情焦虑,而现在你在为自己的焦虑状态而焦虑。正确的方法是,翻译焦虑代表的信息,问问自己:我在为什么而担心、我害怕什么发生?这一过程本身就是一种情绪的释放,你还会从中找到行动的方向和方法。

比如,你为中考的到来感到焦虑,你可以问自己:这个焦虑情绪的背后是什么?当这样去问的时候你会发现,答案本身就给出了行动方案,它会告诉你,你能做什么。你如果担心中考时紧张发挥失常导致考不上理想学校,那么你可以从现在开始就利用接下来的每一次考试,练习一些考场放松的技巧方法,让自己做好预防考场紧张的准备;如果是还有很多知识没掌握,那你就利用接下来的时间更

全面地复习,在考前尽可能弥补知识的漏洞;如果是复习太累了身体没劲儿,那你就需要注意饮食、睡眠,适度运动,劳逸结合提高效率;如果是自控力不足,那就通过做更细致的日程安排、让他人监督、建立自己的奖惩措施等方式提高自控力。

总之,焦虑发生的时候,你要告诉自己:发生了什么,我在担心什么,而不是单纯地困在这种情绪里。请你记得,焦虑的敌人就是行动。

通过改变想法和观念 调节情绪

心理学有个情绪ABC理论。A代表正在经历和发生的事,B代表一个人的观念和想法,C代表一个人的情绪和行为。影响人的情绪和行为C的不是事件A,而是B,也就是我们对事件的想法和观念。我们无法选择事件A,要想让情绪和行为C有改变,唯一可能去改变的就是我们的观念和想法。

所以当你焦虑的时候,就问问自己:“我是怎么想的?”

“眼前的事情哪些是客观发生的,哪些是我自己主观的想法?”“我的想法一定正确吗?”“如果我换一个想法,情况会不会有改变?”也可以进一步问问自己:“假如我不焦虑了,那么我是怎么想的呢?”“如果是班里心态最好最不焦虑的某某同学,他遇到我现在的状况会怎么想、怎么做呢?”

考生可以尝试着用情绪ABC理论反思自己的观念和想法,通过调整不合理的想法和信念来调节自己的情绪。

建立抵抗焦虑的秩序感

焦虑的对面是稳定感、秩序感,虽然现实里我们没办法确保一切都稳定有序进行,但是我们可以通过一些方法,打造内心的稳定和秩序感,获得抵抗焦虑的力量。

笔者给大家介绍一个通过建立秩序感有效减缓焦虑的小方法,即除了吃饭睡觉外,找一件“雷打不动”的事情去做,从而建立秩序感。比如每天固定在几点运动、几点冥想、几点演奏一会儿乐器,或者睡前读书半小时、吃完晚饭

散步二十分钟……通过给自己设定固定时间的固定活动,可以增强你对生活的掌控感。

向他人倾诉缓解焦虑

当感到焦虑的时候,我们可以去寻求他人的帮助与支持,比如跟同学、朋友聊聊你的焦虑,你会发现你不是一个人在战斗;跟老师说说你的困扰,老师会有更丰富的经验帮助你;跟父母聊聊,父母也许可以给你意想不到的支持;必要时,也可以约心理老师聊聊,应对焦虑,他们会给你专业的帮助。

笔者建议,向别人倾诉或寻求陪伴的时候,你要明确地告诉对方希望你怎么帮助你,直接说,别让别人猜,这样对方能很快明白你需要他认同和呼应的点是什么,从而说出你想听的话。

焦虑是一个始终与我们共存共生的东西,我们要了解它、接纳它、读懂它,才能更好地跟它相处,最终缓解它。你既是焦虑的朋友,也是焦虑的主人了。让我们和我们的焦虑朋友,一起迎接中考。

缓解焦虑有妙招

当你正处在某种焦虑情绪里的时候,可以做些什么来缓解焦虑呢?

妙招1:单一焦点练习,保持专注和集中

请你为自己安排三分钟的呼吸专注时间。坐着、躺着、站着都行,甚至在排队长时间等待、考试前等着发试卷的时候都可以做。眼睛微微闭上或目视下方。你只需要告诉自己,现在要做个小练习。

接下来的三分钟每一分

钟都有不同的任务。第一分钟是自我采访。问问自己:“我的脑子里面现在都在想什么?我内心的感觉是怎样的?我的身体有什么感觉吗?”不需要作任何评判,你只需要感觉自己当下的状态就可以了。第二分钟,你要把所

有的注意力都用来数呼吸,不要刻意用力地去呼吸,就是轻轻地、很舒服地呼吸就可以。有意识地去数呼吸来保持专注。最后一分钟,你可以再次把注意力放到身体的感觉和周围的环境、声音、气味上去。

是不是很简单?在考场

上,还有一种更简单的方法,就是一笔一划写准考证号和自己的名字,用心感受体会笔在答题卡上的运动轨迹,写完后轻轻地慢慢地默读准考证号,确保准考证号填正确的同时让自己聚焦当下的具体事情中。

妙招2:让身体动起来,缓解焦虑

运动会产生多巴胺这种让人快乐的荷尔蒙,经常运动的人比较容易排解焦虑。但是有考生一想到运动难免有畏难情绪,其实动起来并没有那么麻烦,比如:两分钟

的身体拉伸、一分钟的原地高抬腿、20次深蹲。这些全都是随时随地就能做的事儿,学习的间隙就可以尝试,甚至进考场前排队等候入场时都可以做。

焦虑的时候,人的肢体常常是僵硬和紧绷的。所以,当你觉察到自己处于焦虑中,就通过简单的运动让肢体放松下来。关于运动,笔者有两个建议。第一,运动时考生要集中

注意力,不要听歌、跟人聊天。第二,考生要用平时不常用的方式去使用身体。比如,你平常如果经常散步和跑步,这时候就该换点儿别的,比如跳一跳、投掷东西、攀爬等方式。

中招问答

本期关键词: 考场突发状况处理

问:去中考考场的路上遇到堵车怎么办?

答:考生不妨适当提早出发,以规避遇到堵车的可能性。考生和家长出发前可以利用地图软件查看实时交通情况,尽量避开拥堵路段。如果遇到交通事故,或时间过于紧张,考生可及时拨打“122”交通报警服务电话或向路面执勤交警求助,交警将给予帮助。

问:要进考点了,突然发现忘带准考证怎么办?

答:遇到这种情况,考生应该马上和学校带队老师联系说明情况,并马上和家人联系,请家人尽快将准考证送达考点。考生尽量不要自行返回家中寻找准考证,以免耽误考试,无法入场。通常,带队老师会与考点工作人员确认考生身份,让考生先进场参加该场考试。考生在考试当天赶赴考场前再确认已带齐证件和考试用具。

问:进入考场后,还可以去卫生间吗?

答:考生如果进入考场后想去卫生间,可举手示意监考老师,提出申请,由监考老师协调解决。考生在进入考场前不要过量饮水,最好开考前去一次卫生间。

问:万一遇到答题卡或试卷有破损或印刷问题怎么办?

答:拿到试卷之后,考生要立刻检查试卷与答题卡。发现答题卡或试卷印刷有问题,应该及时举手向监考老师示意,待监考老师走近后轻声反映问题,要求给予处理。监考老师或考点负责人会根据具体情况进行相应处理,例如更换答题卡或试卷等。

问:考试中身体不适怎么办?

答:考生如果在学考期间身体不适,建议按以下几点处理:首先要保持冷静,如果只是轻微不适,可以适当调整姿势,缓解身体不适,并尽可能地集中注意力继续答题;如果症状比较严重,比如头晕、恶心、呕吐等,应该及时在座位上举手向监考老师反映情况;如果病情比较严重,需要就医治疗,则不能讳疾忌医,要立刻举手告知监考人员,由考点安排相应的落实措施。

“中招问答”针对中招的常见问题进行梳理和解答,敬请关注。欢迎家长和考生,通过北京考试报热线电话或“北京考试中考”微信公众号与我们交流互动。