



# 从“心”出发,别让考前焦虑成为绊脚石!

王葵



六月有两场重量级的考试——高考和中考,不少考生和家长已经开始焦虑。焦虑是具有传染性的,所以,应对考试焦虑不仅仅是学生的事,家长也需要行动起来。那么,如何应对考前焦虑,让学生发挥出应有的水平呢?

## 正确认识焦虑

焦虑主要是因为对于未来不确定事件的担忧,在许多人的认知里,焦虑是一种“坏情绪”,希望“没有焦虑”,认为“不焦虑就好了”。

其实,适度的焦虑并非坏事。适度的焦虑是一种信号,提醒我们去该做的事情。比如一个学生把原本需要复习的一个上午用于刷短视频,一个上午过去,他开始感到焦虑。这些焦虑其实就是信号,提示我们这样的安排不合适,需要重新规划时间。



然而,过强的焦虑会像一团甩不开的黑云,让我们感觉不舒服的同时,降低工作效率,影响临场发挥。这种焦虑需要积极处理。

## 改变想法,调节过强的焦虑感

情绪是思维的产物。当想法改变时,情绪也可能随之发生改变。

第一种需要调整的想法是因焦虑而自责,认为自己心理素质不好。这种想法就是焦虑的“放大器”,会让自己越来越焦虑。考生和家长都需要认识到,中考或者高考前焦虑是一种非常正常的现象,自己的境况并非特例,也并非不可接受。在认知上去接纳自己的焦虑状态,在姿态上要带着焦虑继续向前,而不是急于摆脱焦虑。

另一种需要放下的思想包袱,就是害怕中考或者高考“考砸”,对自己产生“终身性”的影响。焦虑就是这样,对未来不确定事件的重要性评估越严重,焦虑感就越强。随着社会的变化,我们已经进入了一个学习型社会。学习是一件需要终生持续进行的事。中考或者高考虽然很重要,但是人生的路很长,和一次考试的结果相

比,更重要的是持之以恒的学习。



人生有一万小时定律,只要想做事情,持之以恒地去做,结果就不会太差。一些让我们敬佩的人确实是来自名校,另一些人却并非如此。因此,即便考试没有发挥好,结果真的不如意,这虽然算不上一件好事,但也不至于糟糕到对一生产生“致命”的影响,更意味着就此宣告人生失败。

一般来说,学校都会非常强调考试结果的重要性。家长的阅历比考生丰富得多,家长要敢于做孩子的“减压剂”而不是“压力源”,积极帮助考生树立成长型思维,打消他们“一考定终身”的观念。

## 一些貌似能缓解焦虑的方法,并不是好方法

当个体感到焦虑的时候,如果现实生活中有一个合适的“抓手”,把自己的注意力“抓住”,那么焦虑感会随之缓解。

上网或者打游戏是不少青少年习惯用来缓解焦虑的方法。这一类“逃避”焦虑的技巧,能够起到暂时性的效果,让个体暂时体会不到焦虑,但是一旦走出网络,放下手机,面临现实,个体往往更容易进入难以忍受的焦虑中。

这种逃避焦虑的模式能解释为什么青少年容易网络成瘾或者手机成瘾——往往是为了逃避现实诱发的焦虑。在智能手机已经普及的今天,如何管住屏幕,不仅是学生一个人的事情,更应该是整个家庭的事情。



当考生感到过度焦虑的时候,一个可行的“抓手”是降低学习的难度,去复习自己比较喜欢的科目,或者觉得比较难的科目中相对容易的部分。认真投入到学习中,不仅能较好地缓解焦虑,还能让自己处于更好的备考状态。

## 通过运动来应对焦虑

运动也能有效地对抗焦虑,尤其是户外的运动。适量的运动能够让身体兴奋起来,从而很好地缓解负面情绪。如果平时有锻炼的习惯,那么考前也可以继续坚持;如果平时没有锻炼的习惯,那么,选择任何一项感兴趣的运动都可以,从散步或者

慢跑开始也不错。

当考生不在状态,明显陷入焦虑的时候,家长可以建议一起去户外走走。大考当前,运动要注意适量,切忌贪多。

## 通过获得人际支持来应对焦虑

人际支持也能够缓解焦虑。考生可以跟老师或者同学聊聊自己的状况,去求助学校的心理老师也是很好的选择,他们不仅是合适的倾诉对象,还能提供一些处理焦虑的技巧。此外,还可以跟家长聊聊自己的焦虑,获得情感上的支持。



如果家长觉得自己焦虑感太强,可以找自己的朋友或者熟人诉说。这时候,要避免把孩子当成倾诉的对象。以免把焦虑传递给孩子。

## 尝试采取一些行动



对大多数人来说,深呼吸或者“腹式呼吸”能够有效缓解焦虑。没有深呼吸经验的人,很难相信通过呼吸技术能够解决焦虑,往往认为呼吸不是一件需要去学习的事情。

焦虑感强的时候,往往是交感神经系统处于异常活跃的状态。交感神经系统和副交感神经系统能够相互拮抗,一旦副交感神经系统被激活,交感神经系统的活跃程度就会降低。而深呼吸能够激活副交感神经系统,一旦该系统被激活,人就能够慢慢体验到平静的感觉,焦虑也得到缓解。

平常我们的呼吸是胸式呼吸,相对较浅,而处于焦虑状态的时候,人们的呼吸会变得更浅。当被要求进行“深呼吸”的时候,没有经过训练的人通常采用的姿势是先使劲吸一口气,将肩膀提起来,再使劲迅速将空气呼出去。这种看起来很“深”很用力的呼吸方法并不是真正的“深呼吸”。



开始深呼吸训练之前,无论是站着还是躺着,可以将手放在自己的腹部。先是缓慢而深长地吸气,直至感觉到肚子鼓起来;可能的话不立刻将空气呼出,稍微停留一会,再缓缓地将空气呼出。这样重复十分钟,无论是在睁眼状态还是闭眼状态,都能够明显改善焦虑。

如果感觉自己没法进入深呼吸的状态,或者觉得深呼吸不适合自己。在安静的状态进行身体扫描也是很好的方法。使用这种方法,可以在自然呼吸的状态下,慢慢地去从头到脚或者从脚到头去关注每一个身体部位,去觉察每个部位的感受,和每个部位建立连接。

对于那些比较累的部位,可以多关注一会儿。

初次使用这种方法,如果觉得无聊,出现分心的状态也是正常的。重要的是发现自己分心后,慢慢地把自己的思维拉回身体扫描的程序中,不去批评或者责怪自己。坚持十几分钟,一般也会有比较不错的效果。

面对高考,请相信紧张和焦虑只是暂时的。长久以来的努力和准备,都是为了迎接这一时刻的到来。相信自己,相信你们所拥有的知识和能力,祝各位考生旗开得胜,金榜题名!

作者系中国科学院心理所  
副研究员二级心理咨询师

