

【专家坐堂】

紧张到无法入睡， 我的高三如何度过

【男生女生】

我是一名高三学生。下周有个比较重要的考试，让我很紧张，感觉压力很大。我父母很注重我的学习成绩，认为这是评判学生好坏的重要标准。一想到失败的学习经历，我就会紧张。有时严重到晚上会无法睡觉，我觉得很多时候母亲不理解我，总认为是我自己看得过重，紧张的情绪也一直得不到缓解。我上网学习心理知识和看书，发现还是要改变自己。我曾咨询医生吃药维持睡眠。老师，我现在就希望自己可以不再这么紧张，可以稳定地度过高三的学习，高考时可以发挥出好成绩。



同学：

你好！

老师看得出你非常看重高考，似乎高考就是一切，这更加重了考前的紧张感。每个人都希望自己能够做什么都是一帆风顺，就如你希望高考能够顺利一样，但结果往往背道而驰，期望越高失望越大。

那么，如何解决现在所面临的问题呢？第一，放松心态，调控情绪，张弛有度。学会不刻意控制自己的紧张情绪，就如拉橡皮筋一样，越拉越紧，容易绷断，适当放松反而会使得弹性更

足，学习效果也会更佳。第二，正确面对，遵照医嘱，按需服药，保证充足的睡眠时间，才能精神饱满地迎接每一天。第三，改变自己，寻求正确方法。在改变自己现状的路上可以寻求他人帮助，平时多与父母沟通，增进彼此情感，多与同学交流掌握更多良好的学习技巧与方法，这比你自已闭门造车要好得多。

认清了现状，就可以学习自我提升。第一，对考试焦虑可以紧张，允许紧张，接受紧张，尝试用腹式呼吸法来帮助自己缓解症状，方法可以从网上

搜索。第二，对高考可以看重，允许看重，但不过度，经常地提醒自己：高考不再是过独木桥，正确认识高考，懂得条条大路通罗马。第三，培养兴趣，增添生活乐趣，放飞心情，营造欢乐氛围。比如运动、听听音乐等等，不要让高考的紧张充满了你的生活，合理规划学习时间，分配一定的时间让自己放松，做一些自己喜欢的事情，缓解焦虑情绪。老师希望以上的建议能够让你有所改变，加油！

12355心理咨询师：蔡海超

【心灵花园】

爱上自己的不完美



有时候，我们太执着于完美，太执着于对错，以至于忽略了眼前的自己，对自己的否定也是一种对自身的内耗和攻击。

学会和不完美错误共处，是学会成长改变，学会接纳自己的第一步。

1.觉察，跟自己和解。

当你因为自己的不完美和错误试图攻击自己的时候，你可以尝试着觉察自己当下的状态和情绪，先看到，再接纳。

一次不行，就两次。安抚你的心，告诉它，其实你是可以有不完美的。

安抚你的潜意识，告诉它，即使你不完美，也还是会有人爱你；即使没人爱你，你也会爱自己。当你看清了自

己，你就更有力量去成长改变，接纳自己。

2.试着从认知上改变。

你可以尝试着问问自己：你的不完美真的就是全部的你吗？你错了就真的不被爱了吗？

即使处境真的很糟糕，有没有什么办法去改变？……

当你这样问自己的时候，你就会开始思考现状，从焦虑恐惧中跳出来，还原真相，看清自己。

3.和自己的不完美和错误待一会。

尝试着不要消极理解你的不完美和错误，任何事情都有正反两面。

不完美和错误在另一个层面上来说，它们是一次机会，同时也在告诉你一些信息。

也许在告诉你，你需要休息了；也许在告诉你，你的期待是不合理的。不管怎么样，跟它们待一会，去体会它们真正的意思。也许你会发现，原来自己是可以跟不完美和错误共存的。不完美和错误也可以很可爱。不完美的你也很可爱。不完美和错误，也是你的一部分。

当你学会跟自己说，“我就是不完美的，我可以有错”，你会发现，焦虑恐惧相对来说会减少，你会更容易接受现状，接纳自己，活在当下。

我是一名高三男生。从高一开始，我的几位任课老师对我都很严厉。如果我的考试成绩不理想，他们对我说话的语气就比较差；如果成绩比较好，语气就会温柔。这种反差让我接受不了，让我觉得压力很大。平时我和同学的交流不是很多，班级里没有好朋友，我感觉似乎同学也不是很喜欢与我交流。老师，现在任课老师还有学习给我的压力，以及周围人与我的沟通少，让我很烦恼。

专家点评：学习期间心态很重要，同样一件事情不同人以不同心态来对待，也会有不同理解。要尝试调整自己的心态，学会用健康积极的心态来对待。此外，每个人性格不同，并不是所有人都善于与他人交流，老师看得出你有一颗想与他人交流的心，那么你就勇敢地跨出“第一步”，主动交流，缺乏沟通交流便会导致相互不理解，甚至是误解。

12355心理咨询师：蔡海超

我是一名高二女生，在我上小学时父母离婚，之后一年父亲去世，母亲再婚，我与母亲生活在一起。初二时，我转学进一所寄宿制学校学习，我很不适应寄宿生活，为此母亲换了房子并再次给我转学。可是我总是感觉自己很孤独，我不喜欢同学，也不喜欢家里人，大概每隔2至3天，我就会和母亲发生一次冲突。我是一个比较敏感自卑的人，身边也没有知心的朋友，只有两个比较聊得来的网友。老师，我很想改变我现在的状态。

专家点评：你说自己敏感自卑，缺乏安全感，这很大程度是因为过去的经历，所以不要给自己压力。目前你是一名高中生，你希望有所改变，老师希望你好好给自己制订一个学习计划和目标并为之奋斗，今后考取理想的大学。与同学的关系，可以先了解他们平时喜欢聊的话题；至于你与母亲的关系，老师也希望你多体谅母亲一个人把你带大的不易，多些理解。

12355心理咨询师：薛丹丹