

■专家坐堂

面临高考，我该如何缓解焦虑



我是一名高三学生，自从进入高三后，我自认为学习很努力，而且也给自己设定了目标。然而，在最近的几次模拟考试中，我的成绩都不理想。更奇怪的是，我越着急，考得越差。为此，老师也找过我，让我调整好心态，适当降低目标。可是我不甘心呀，我觉得自己能行的，但又事与愿违。现在的我心情很不好，压力也很大，眼看还有几个月就要高考了，我该怎么才能调整到最佳状态呢？

同学：

你好！

从你的来信中，我看到了一位高三学生满满的压力与焦虑，这也是在高三学生中普遍存在的一种考前焦虑现象。

下面我们具体谈谈你的情况，你学习很努力，有自己的目标，但因在几次模拟考中成绩都不理想而感到着急，但越是着急，考得越差。努力了成绩却上不去确实会让人很着急，甚至会怀疑自己的能力。这个时候建议你做一些放松训练，比如，想象自己调整到最佳状态后的情景，体会那种轻松愉悦的感觉，想象在那种状态下自己是怎么学习的，然后就那么去学习。

积极的想象可以缓解你现实的焦虑，而在放松的情况下，你也会更客观地看待自己设定的目标，做出是否需要调整目标的判断。目标的设定也是有技巧的，对于较高的长期目标，可以分解成几个短期目标，踏踏实实努力逐个去达成，在短期目标不断实现的过程中，自信心也在逐渐建立，为达成最终目标打好了基础。

你说老师找过你，希望你调整好心态，适当降低目标。但你不甘心，继续朝着原有目标努力，却让自己再次受到打击。在

我看来老师找你谈是认为你有潜力考出好成绩，只是你目前的心态影响了正常的发挥。老师建议你适当降低目标，则是希望通过降低目标，帮你重建信心。要知道高考既是对学生学习知识能力的考查，同时也在考查学生的心理承受力，而心理承受力具体可表现在考试成绩的变化对自信心的影响上。考得不好就自我贬低，会导致自信心不足；考得好就期望过高，会诱发和强化考试焦虑。只有实事求是，对自己做出客观评价，并据此设定考试目标，才能对考试充满信心，从而克服考试焦虑的情绪。

另外，最佳状态除了心态上的，还有身体上的。有的学生为了迎接考试，几乎将全部的时间用在了学习上，长期运动量少、睡眠不足、营养跟不上。这样很容易引起身体的疲惫，进而造成精神上的萎靡不振，从而导致学习效率不高、成绩上不去。所以希望你在认真学习的同时，也要吃好、睡好、运动好，保证自己有充沛的体力、精力，以最佳状态走过接下来的这几个月。

相信你能做到以上这些，甚至能做得更好。尽最大的努力，期待最好的结果。祝你考试顺利！

12355心理咨询师：刘雪荣



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心灵老师沟通哦！(你的个人信息我们会为你保密。)

■心理技巧

如何保持长期、持续、稳定的努力？

你是不是经历过这样的场景：整天待在教室里，频繁地做着老师发的卷子，心里却很厌烦，“烦死了，整天就是做这些卷子，这些题我都会做，总是做有什么意思？”

换句话说，做这些卷子让你产生不了任何动力。

动机是激发个体朝着一定目标活动，并维持这种活动的一种内在心理动力。当人感到缺乏某种东西的时候，会引起机体内部的紧张状态，此时就需要以意向、愿望的形式指向某种对象，并激发起人的行为活动，需要便转化成了人的行为、活动的动机。

为什么很多人保持不了长期稳定的努力，不是什么思维、认知以及意志力的问题，而是人自己本身找不到自己的“需要”，并且缺乏内在的心理动力。

因为你没有方向，目标是散的。

人的动机主要分为两种，一是生理性动机，二是社会性动机。

生理性动机的需求是“被动”的，它不主动，是它本身存在了，我才去做。时间久了，就会感觉疲惫，渐渐觉得做这些事情没有兴趣。

而兴趣、爱好这些行为，则是人的社会性动机。你对学习、工作非常热爱，有兴趣，就能够稳定、持久地喜欢下去，不断积累知识，并在生活中努力地朝着这个目标前行。

缺乏兴趣，你就只有三分钟热度，想一蹴而就，到最后才发现什么事都做不成。

因此，要保持长期、持续、稳定的努力，可以从以下几个方面入手：

1.培养良好的兴趣品质。先找到自己感兴趣的东西，不管是动漫、游戏还是其他方面，得找到属于自己的“需要”：我真正想要的是什么，要去做什么？

2.良好的生活行为习惯。找到动机以后，剩下的就是执行力。如：我每天工作几个小时，要划分多少个阶段，这个阶段做什么，那个阶段怎么做，给自己列个时间和计划表，按时完成。

然后，按照这个计划坚持不懈地执行，每天都做一点点，日积月累。

3.塑造强大的内心。朝自己喜欢的目标前行，不被他人意见所左右，坚持自己的想法，只要我喜欢的、我感兴趣的，我就去做。甭管这件事情重不重要，我喜欢就行。

不管如何，最重要的还是“动机”。只要动机确立了，有目标，剩下的也就是方法问题，只有这样才能保持长期、持续、稳定的努力。

