

高考前的心理准备



面对高考,很多考生及家长,都有心理压力,甚至因此而影响考试成绩。让我们听听专家如何建议。

关于“超常发挥”

有的考生,总是希望自己能够“超常发挥”,考出比平时好得多的成绩。这样的期望,基本是会落空的。你想:平时不会做的题目,考试的时候突然会做了,这就是所谓的“超常发挥”。

这怎么可能呢?!

所以,考试,一般不会有奇迹出现。

建议考生,在内心设立一个合情合理的考试成绩目标,即“常态发挥”!只要能把平时成绩发挥出来,就已经是很好的结果啦。

考试前,要学会科学用脑

大脑是肉长的,就像是我们腿部的肌肉。跑百米的时候,刚开始发力,速度提高;当速度达到一定程度时,即使我们内心还想更快一些,可是,总感觉腿发飘,没有力气了;这时,如果想着更加使劲,就会咔嚓一下,肌肉拉伤,速度突然慢下来了,跑不动了。

考试前,要学会科学用脑,不可过度。这就像是跑步,如果通过努力,成绩上升,皆大欢喜。但是,如果进一步努力,成绩平平而没有上升,就意味着已经进入了平台期,成本效益比正在下降;如果更加努力,成绩没有上升,反而下降,这就意味着你“用力过头”了,这会造造成大脑的过度消耗,甚至是损伤,就像是“肌肉拉伤”,从而影响考试中的发挥。

考前复习时,用多大力气比较好呢?一般说,如果总共有10分力气,你每天只要用到8分力气,就已经是很好的状态了。一种好的心灵状态的感觉是:轻松、自由、自主,感到心灵“富有弹性”,对

于学习保持着兴趣、乐趣和信心。

心劲儿用力过大,往往会造成焦虑、恐惧、失眠、注意力难以持久集中、思维逻辑不清、记忆力下降,头昏头痛、头脑不清、全身乏力、学习厌倦等。

如果有上述的“症状”,就应该注意提醒自己“减速”,进行自我心理调节,给自己心理减压。

如何对待模拟考试的成绩与排名

高考前,考生们会做很多模拟题,并被排名。

有很多考生,看到猛然考出一次好成绩,就沾沾自喜;而下次考得差了,名次落后了,又会感到特别挫败和难过,造成不必要的情绪紧张、波动。

其实,每次模拟考试的试卷题目,都有抽样的随机性,或者叫做“考试题的抽样随机误差”。即,如果赶上哪个考卷里有几个你所熟悉的题目,你就能考得成绩高一些;如果赶上这个试卷是别人熟悉的,你自己不太熟悉,你的成绩和排名就会比其他同学差一些。这些都是正常的波动。每次模拟考试的成绩,只供参考,没有太大的意义。

那么,如何看待自己高考前的模拟考试成绩呢?

建议你最近三次的模拟考试成绩和名次,求平均值,才算是比较有代表性的。而且,三次的模拟成绩,越接近、越稳定,就越好;如果三次的模拟考试成绩相差很大,忽高忽低,就会容易在考试中发挥失常。

(文:北京大学精神卫生研究所教授 丛中)

心理技巧

总是想太多怎么办?

在生活中,很多人都会因天生敏感而担心别人给自己“差评”,生活得处处都有压力有焦虑,而周围的人也会因为他的“想太多”感觉相处不自在。

“想太多”的人通常有6个特征:

1. 说话做事会非常在意别人的感受,生怕自己做得不对。
2. 总是担心别人会拒绝自己、讨厌自己。
3. 与人交往的时候,往往会预先想好最差的结局,或者最坏的打算。
4. 很会察言观色,关注对方的小动作、小表情。
5. 因为担心,有时候不会说出自己的真实感受,或者回避,甚至撒谎。
6. 当自己真的被别人批评的时候,内心会有很大的反应,但是表面上还是会强装自己没有事情的样子。

这样的人,在心理学中,属于“高敏感”型。

对于高敏感型的人,每一次社交对他们来说,都是一次挑战,而因为这样的负担,他们会越来越不愿意社交,封闭自己。

对于交往中的负面反馈,高敏感型的人倾向于对他人可能发出负面的反馈而感到过度的担心。比如他们有事情想请朋友帮忙,可能朋友还没有开口,他们就已经在准备被拒绝的各种自身反应。这是认知和情绪层面上。

从行为层面上,高敏感型的人,很容易触发过激反应。

比如上个例子,如果朋友真的拒绝了他们,他们会感到非常

的不好,感觉自己肯定哪里做错了,或者平时对朋友不是很好,朋友才会拒绝自己。

心理学家们说:人际关系“高敏感型”的人,原因大部分是缺乏自信,误会别人的意图和行为,让自己和人交往时陷入窘境,以至于让自己陷入深深的自我怀疑中,干脆回避社交。

这样的人,如何自我调整呢?

首先,这需要很细致的观察。

观察自己是在哪些时刻特别在意别人的感受,在意别人的看法,自己当下内心的想法是什么?看看真实的自己是什么样的?

其次,我们要学会自我暗示。

可能之前自己在不经意间就告诉了自己我不够好、我很多地方做错了、我不能做这些等等,我们现在调整为良性暗示:我很棒,别人也很喜欢我,别人是尊重我的,我可以被爱被认可等。用这些好的心理暗示去逐步替代不好的心理暗示,慢慢从自己开始去认可自己、肯定自己,相信自己做得很好,相信自己会被他人喜欢。

之后,我们可以隔一段时间给自己写封信,记录下社交时候当下的不安、自己的想法,等过些时间再去回看这些情绪的时候,你会发现自己在为曾经害怕胆小的自己而伤心,自己会同情自己、可怜自己,想让强大的自己去守护弱小的自己,慢慢调整成一个充满自信的人。

不求迅速改变,但可以循序渐进地让自己不再太敏感,甚至转化这些敏感成为一个内心温暖的人,去照顾他人的感受。



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)和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)