

■专家坐堂

小心翼翼，应对考前焦虑

我今年上高三，马上就要参加高考了，很紧张，整个人的状态都不太好，睡眠和食欲都不佳，非常担心高考。平时在学校也怕老师检查作业、怕老师上课提问。所以想问问老师，我现在的这种情况该怎么办？

晓雪



晓雪同学：

你好！

从你的描述中，感觉明显有考前焦虑的表现。而高考又是人生中一次重大的考试，会紧张、会焦虑是再自然不过的事了。相信每个在意高考成绩及结果的同学，都会产生不同的焦虑反应。从另一方面说，也是因为你在意自己人生的走向，所以才会更加小心翼翼。在意自己的人生是值得鼓励的事，让我们一起来想办法处理小心翼翼这部分就好了。

首先，睡眠和食欲都不佳是因为焦虑而导致躯体的反应。可以考虑在每天复习累的时候，抽出20分钟左右的时间，做些运动。运动可以让我们的身体分泌多巴胺，多巴胺是一种使人愉悦的化学物质。同时，运动完之后人感到疲劳，想休息，也不容易因为焦虑东想西想，减少不必要的情绪内耗。

除此之外，还可以做一些放松练习，比如深呼吸，这个放松练习见效快并且最容易做。具体做法：采用鼻子呼吸，腹部吸气。双肩自然下垂，慢慢闭上双眼，然后慢慢地深深地吸气，吸到足够多时，憋气2

秒钟，再把吸进去的气缓缓地呼出。自己要配合呼吸的节奏给予一些暗示和指导语：“吸……呼……吸……呼……”呼气的时候尽量告诉自己我现在很放松很舒服，注意感觉自己的呼气、吸气，体会“深深地吸进来，慢慢地呼出去”的感觉。重复做这样的呼吸20遍，每天两次。这种方法虽然很简单，却常常起到一定的作用。如果你遇到紧张的场合，或是不知道自己该怎么办、手足无措之时，不妨先做一次深呼吸放松。

最后，放下担忧，把心带回此时此刻。吃饭就安安静静吃饭，体会吃饭的过程，不看电视不玩手机。通过这种心理学上称作正念练习的方式，可以帮助我们把散的思想聚焦在一起，让我们更加有定力。也就是说帮助你把这些碎片化的思想汇聚到一起，专心致志做事，摈弃杂念。正所谓艺高人胆大，如果能把精力放在精进学习内容，相信到了考试那天，会让你更加淡定地面对一切。熟练带来自信，压力面前自然胸有成竹。

最后，祝考试顺利。

12355心理咨询师：濮文菁

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。)

■心理花园

注意力失调？急也急不来！

学习中特别容易忘事，前一秒刚背的东西，下一秒就有可能忘记；也会经常感到焦虑，焦虑成绩，做事也没什么耐心；特别希望学东西能够速成。“1小时入门”、“7天掌握”、“一个月学会”等课程是自己频繁上的课程，然而上完课可能成长不大，学到的东西不多。

这一系列现象在心理学中叫“注意力失调”。而成长中的你，注意力失调可能更为严重。

什么样的方法可以帮助我们调理“注意力失调”问题？

○冥想

每天留15分钟的时间，找一个安静的地方坐着或者躺着，慢慢呼吸，倾听呼吸的声音，脑海中如果有任何念头不用去管它，让自己的大脑放空，用心去感受周围的声音、自己的呼吸、自己的心跳，慢慢地就会有一种愉悦感。

在冥想的过程中，我们处于放松的状态，也处于了一个内省状态，思维的活跃和身体的细胞也得到休息，在之后的学习生活中会使用得更好。

○休息

这里的休息不仅仅限于睡觉，也可以散步，也可以听音乐，也可以发呆等等。

无论是什么样的形式，关键是把自己从外面的世界的感知中拉回来，重新观察自己的内心世界，和冥想有异曲同工之妙。

让自己无数的念头随便地飞着，自己不去管，也不去改变它们，让自己得到一个放空的机会，屏蔽掉外在世界所有的干扰。

也许一开始无法忍受这样子的安静，没有让自己忙起来，内心可能也会有一定程度的不安焦虑。但是当自己尝试过一段时间之后，你就会发现这样休息之后，所有的思维所有的行动力都变得清晰利落。

○定目标

就像学习一样，做事情都需要一个目标，目标是一切事情的发源地。

好好想一想自己这一段时间的目标是什么，理清之后，就要时刻提醒自己，不要走偏。

有目标的生活才会有方向。

