

■家长课堂

专家支招 给你7个缓解考试焦虑的锦囊



“家有考生,如何助力?”上海家长学校最新一期在线课堂上,教育心理专家们送出7个心理调适小贴士,缓解家长焦虑就是缓解考生焦虑。随着考试的临近,考生们紧张备战,家长们也紧绷着心弦,甚至比孩子表现得还要紧张和焦虑。可是,孩子们的“焦虑微表情”,家长们真的读懂了吗?

不是在看手机就是在看漫画,这是你吗?一位家长找到崇明区教育学院高级心理教师姜企华说,对孩子的考试已经完全放弃了。每次自己进书房,看见的总是孩子不是在看手机就是在看漫画,这样的情况还能读得好吗?家长坦言,心里很难受,想骂想说但是又不敢,还是怕影响孩子的情绪。

当姜老师把孩子找来,却听到了意想不到的答案:“老师你知道吗?多年和我妈妈在斗智斗勇过程当中,已经能够让我做到,即使妈妈脚步再轻,我都能知道她要来了。每次她要进我房间之前,我就把手机拿出来,我就把漫画书压在作业上面。”

古灵精怪的孩子知道,如果妈妈看到自己做作业那么辛苦那么认真,但是考试还是没考好,她就会非常非常失望。“她会觉得,我脑子不好,会觉得我能力不强,会为我以后更担忧。但是,现在这样,万一我考试考不好,我妈妈就会想我孩子人是聪明,就是不用功,未来潜力还很大。所以,我不想让我的妈妈为我的未来担心啊。”面对这个有些出乎意料的答案,也触及了姜企华老师的思考。

实际上,家长更要学会的是读懂孩子的焦虑反应。有一些孩子的焦虑反应是外在显著的,表现出来紧张、害怕、担心、吃不下、睡不着,但是有一部分孩子的焦虑反应是不外显的,看上去好像云淡风清不在意一样,甚至还会玩玩游戏,看看电视等等,其实,他是另一种焦虑的反应。

不管是家长还是孩子,听懂内心的焦虑,学会和焦虑共处是非常重要的。如何调整好心态,为考生加油助力,专家送出了7个缓解焦虑的小贴士——

●家长应注意科学的“注意”方式。考前甚至临考时,家长喜欢提请考生“注意”。比如“千万不要紧张”“千万不要粗心”,其实,在心理学上,这些都是“负向聚焦”。正确的方式则

是“正向聚焦”,比如说:放松心情,仔细答题就好。

●积极情境想象放松。万一孩子在考试期间仍感到特别紧张,不妨想想“过会考完试”的积极情境。譬如:“待会回到家,我要回去撸猫……”“待会回到家,昨晚妈妈买的鲜花还会吐露芳香……”

●情景联系法。科研人员发现,一个人在被某个场景学习入脑时,相伴的物品、气味和声响,若在考场中相似地出现时,有助于提高人从那个场景中提取所识记知识的质量和速度。因此,专家建议在可能的条件下尝试一种“情景迁移”,将家里熟悉的事物带入考场。其中包括但不限于橡皮、尺、铅笔、笔袋,甚至是它们的气味。其他在家熟识的真正气味则可以有:薄荷油、香薰精油、香水等。

●注意利用记忆规律。不少经验之谈都认为,考生不妨把要背的内容和要记的内容,放到清晨和睡觉以前这两段时间,因为清晨6:00到7:00这段时间,头脑比较清醒,又不受与遗忘相关的“前摄抑制”干扰,容易记得住。

●一定要提高睡眠质量。大脑喜欢好心情和好睡眠。未来不到一个月的时间,每晚要让孩子睡满8个小时。上床之前洗个热水澡或是用热水泡15分钟的脚,让周围血管处于扩张状态,从而使全身都感到很放松、很舒服,可提高孩子睡眠的质量。但不要食用安眠药,尤其是考试前一天,安眠药的副作用会引起第二天的嗜睡和睡不踏实。

●坚持体育运动。散步、游泳、慢跑、打球这些运动能够降低血压、促进循环、增加心肌功能,克服各种应激所造成的生理不良反应。

●最后一个绝招:微笑。心理学研究表明,人内在的情绪体验会影响外在的行为表现。学会微笑,笑笑自然就开心了。

作者 刘昕璐

■励志故事

居安思危

洪水未到先筑堤,豺狼未发先磨牙。

一只野狼卧在草上勤奋地磨牙,狐狸看到了,就对它说:天气这么好,大家在休息娱乐,加入我们队伍中吧!野狼没有说话,继续磨牙,把它的牙齿磨得又尖又利。

狐狸奇怪地问道:森林这么静,猎人和猎狗已经回家了,老虎也不在近处徘徊,又没有危险,你何必那么用劲磨牙呢?

野狼停下来回答说:我磨牙并不是为了娱乐,你想想,如果有一天我被猎人或者虎追逐时,我想磨牙也来不及了。而平时我就把牙磨好,到那时就能够保护自己了。

感悟:做事就应未雨绸缪,居安思危,这样在危险突然降临时,才不至于手忙脚乱。书到用时方恨少,平常若不充实学问,临时抱佛脚是来不及的。也有人抱怨没有机会,然而当升迁机会来临时再叹自己平时没有积累足够的学识与潜力,以致不能胜任,也只好后悔莫及。

追求忘我

1858年,瑞典的一个富豪人家生下了一个女儿。然而不久,孩子染患了一种无法解释的瘫痪症,丧失了走路的潜力。

一次,女孩和家人一齐乘船旅行。船长的太太给孩子讲,船长有一只天堂鸟,她被这只鸟的描述迷住了,极想亲自看一看。于是保姆把孩子留在甲板上,自己去找船长。孩子耐不住性子等待,她要求船上的服务生立即带她去看天堂鸟。那服务生并不明白她的腿不能走路,而只顾带着她一道去看那只美丽的小鸟。

奇迹发生了,孩子因为过度地渴望,竟忘我地拉住服务生的手,慢慢地走了起来。从此,孩子的病便痊愈了。女孩子长大后,又忘我地投入到文学创作中,最后成为第一位荣获诺贝尔文学奖的女性,也就是茜尔玛·拉格罗芙。

感悟:忘我是走向成功的一条捷径,只有在这种环境中,人才会超越自身的束缚,释放出最大的能量。