

●专家坐堂

我进步了压力却更大了,怎么办?



我是一名市实验性示范性高中高二的学生,初中时我成绩就不错,进入这所强手如云的高中,一开始我成绩平平,经过一年的努力,我的成绩有了进步,位列年级前列,但压力也随之而来,我总担心下次考不好怎么办。进入高二后,我开始担心保不住好的名次,月考还没有来临,我就开始紧张。请问我该怎么办?

晓云

晓云同学:

你好!

首先感谢你来信分享你的困惑,事实上,这也是你很多同龄人的困惑,这里教给你和同学们一个好办法,那就是积极地自我暗示。

先来说一下自我暗示,你提出的担心下次考不好,其实心里有一个内在声音,那就是:我下次肯定不如这次考得好,外在表现出来的是担心考不好怎么办,而那个内在声音就是自我暗示,不过是消极的自我暗示。

心理学里有一个著名的冰山理论,冰山露出来的那部分是我们能意识到的部分,比如自己明白为什么会有这样的思维和行为,占生活的百分之五左右,而我们百分之九十五的思维方式和行为模式不知道为什么,比如会莫名的烦躁,这就是冰山藏在水下我们没有意识到的大部分,心理学里叫人类的潜意识。潜意识部分虽然不能被我们意识到,却无时无刻不在影响我们的生活,比如刚才提到的潜意识里觉得下次

肯定考不好。

当我们了解了人的心理会有这么微妙的现象,就需要调整了,要学会把消极的自我暗示变成积极的自我暗示。可以这样试试,从现在开始,每当又担心考不好时,换一种方式提醒自己,那就是反复走心地告诉自己,“我可以继续进步!”一开始会觉得有点难,每天重复二十遍以上,坚持下去,一个习惯的养成需要三周,巩固一个习惯需要三个月,当积极的暗示成了一种习惯就好了。

同样的道理,生活学习中,你想成为什么样子,就在心里告诉自己,“我可以……”“我就是……”“我一定能……”当这种积极暗示进入潜意识,就会变成一股强大的力量影响我们的生活,最大化地发掘潜能,令各方面越来越好。我经常给朋友们推荐一本书,美国心理专家露易丝·海的《生命的重建》,她就是用强大而积极的自我暗示疗愈了自己的癌症。

(国家二级心理咨询师 孙慧清)

●给家长的建议

A 五个方法调整过度焦虑

宣泄法

当自己处于一种莫名其妙而又难以言明的精神痛苦之时,整天心神不定,焦躁不安,书看不进、饭吃不香、觉睡不好,对一切都不感兴趣,甚至坐卧不安、心跳加快、胸闷气短、容易出汗时,可找朋友、同学谈心说笑,参加一些文体活动,使自己的焦虑郁闷情绪,在不同场合中得以宣泄而达到情绪的稳定。

理喻法

用理智战胜情绪上的困扰。正确评价自己,既看到自己的优势,也要看到自己的不足;期望值不要定得太高,要正视现实,理想与现实之间的距离不要太大。不妨调整一下自己的目标,就能从困境中得到解脱。

意控法

也就是借助于意念,“遇事不慌”、“遇难不忧”,自觉调节情绪,心平气和地进入考场,稳健自如地应付考试。



睡眠法

以足够的睡眠消除疲劳,换取充沛的精力和清醒的头脑。足够的睡眠是从容应考的前提。

作息法

适时地娱乐,科学地安排学习时间,及时排除心理压力,合理地调整饮食,就能保持良好的竞技状态,从而顺利度过高考关。

B 三步走做到“放松训练”

“放松训练”是通过循序交替收缩放松自己的骨骼肌群,细心体验个人肌肉的松紧程度,最终达到缓解个体紧张和焦虑状态的一种自我训练方法。实践证明,放松训练对于治疗失

眠、头痛和考试焦虑有显著效果。在做放松训练时,应该注意以下几点:

1.做好放松训练前的准备工作。最好能寻找一处安静的场所(以单人房间为宜)配置一把舒适的椅子(以单人沙发为宜)。若这些物质条件不具备,利用自己的卧室和床也可以,放松前要松开紧身衣服和妨碍练习的饰物等,以减少外界的刺激。

2.形成一种舒适的姿势。使身体形成一种舒适姿势的基本要求是减少肌肉的支撑力。轻松地坐在一张单人沙发上,双臂和手平放在沙发扶手之上,双腿自然前伸,头与上身轻轻靠在沙发后背上。按一定的顺序交替收缩与放松身体各部分的肌肉群,比如从头部到脚趾,逐个部位进行“收缩—放松—再收缩—再放松”的练习。

3.合理安排时间。最好是每天早、晚各1次,每次15-30分钟。务必做到持之以恒,坚持训练。“放松训练”非常强调持之以恒,有的人做了几次,感觉没有效果就放弃了,其实,只有坚持不断地训练,才能取得好的效果。

(来源:优志愿)