

专家 坐堂

我该怎么缓解升学考的压力?

老师:

您好。我一名中专三年级的学生,今年三月份我参加了上海市自主招生考试,也就是人们所说的三校生春季高考。

最近我刚刚拿到考试结果,分数很不理想,远远没有达到我希望的分数线。这让我感到非常沮丧难过,一连好几天都吃不下睡不着。五月份还有一次升学考试,最近我正在进行第二轮复习。三月份考试失利的阴影一直没有褪去,我脑海里一直不停回想当时的情况,总是担心自己在接下来的考试中会再一次失利。

离考试越来越近了,我的心情也越来越焦虑,无论是看书还是做题都无法集中注意力,学习效率很低。父母看到我这个样子也开始担忧,时常劝解我不要太大紧张。他们的安慰反而使我更加烦躁,有时候还会向他们发脾气,朝他们大喊大叫。我觉得自己的情绪快要失控了。

同学:

您好!考试前紧张、焦虑是许多学生经常遇到的问题。焦虑是人体正常的应激反应,适当的焦虑可以提高思维的张力,成为学习的动力,但是过度的焦虑则会降低考试效率,使“应考能力”下降。从你描述的情况看,你现在比较敏感,自信心不足,但是自我期望又比较高。矛盾、紧张、焦虑交织在一起,让你无所适从,无法静下心来专心学习。为此,介绍几种方法,希望对您有所帮助。

一、心理暗示,增加自信。

三月份考试失利已经过去,重复回放当时的情景和对未来的恶性推测,反而会扰乱了自己的正常心态。建议:1、用心理暗示法中止它。如,闭上眼睛回想自己曾经经历的成功场景,感受当时的喜悦心情,并把这种美好的感受固化下来。2、复习不可能做到百分之百的充分、全面,必胜的信念很重要。要告诉自己“我已经尽力做了充分的准备,相信一定能够考好”。

二、自我松弛,缓解焦虑。

1、深呼吸法:端坐,闭眼,全身放松。右手放在左胸,左手放在肚脐,深深地吸气,屏住呼吸两三秒,再缓缓吐气。如此反复几次,呼吸缓慢下来,心情自然也会平静下来。

2、音乐放松法:如,莫扎特的《小步舞曲》、马斯内的《沉思》、肖邦的《幻想即兴曲》、格里格的《精灵的舞蹈》、弗莱加的《天使小夜曲》等古典音乐,有缓解身心疲劳的作用。

3、有氧运动法:如步行、快走、慢跑、竞走、骑自行车、跳健身舞、跳绳、打篮球等,能够有效地锻炼心、肺等器官,促进体内毒素的排出,消除紧张焦虑情绪。

4、食物减压法:牛奶、酸奶、虾皮、蛋黄等高钙食物,使人的心情变得安宁、愉快、舒畅;多吃菠菜、香蕉等富含镁元素食物可以让人肌肉放松;多吃莲子有安神养心作用等。总的来说,要多吃新鲜、干净富含营养食物,荤素搭配、清淡为主。还可备点杏仁等干果,想到的时候就吃一点,也能调节情绪。

12355心理咨询师:郭晓芳



幸福 课堂

时间会证明所有的努力都不会白费

文/宋晓东

两年前,二工大首开幸福课,经过快速的进化和迭代,幸福课转眼已经从当初的1.0版本更新到了现在的4.0版本。幸福课也已经从小宋脑海里的一个想法变成了二工大最受欢迎的选修课之一。

把每一天,当作是对美好明天的练习

回顾将近两年的幸福课历程,我很庆幸自己没有等到我准备到百分之百的时候再开设幸福课。我庆幸自己在准备到六七成的时候,就鼓起勇气在学校开设了幸福课。然后我就一边上课,一边听取同学们的反馈,一边再去改进课程。对比幸福课的4.0版本和1.0版本,4.0版本的幸福课比1.0版本的课程已经更新了至少百分之五十的内容。

从开设幸福课的过程中,我明白了一个道理:最难的过程其实是从0到1的过程,如果能够用成长的心态去做事情,哪怕开始的时候有诸多的不完美之处,只要坚持不断的去改进,事情一定会越做越好。

如何渡过人生的低潮期?

人生有时候真的很奇妙。09年的时候,由于患上了失眠症我还觉得自己是上海市最忧伤的青年,2013年的时候我居然已经成为了一名教人如何掌握幸福方法的幸福课的老师。

回头想想,遭遇人生低潮期时我们可以做哪些事情?我的答案很简单,那就是读书和锻炼身体。谁的青春不迷茫,学生时代由于对职业世界和对自己都不是那么的

了解,于是就很难拥有一个清晰的目标。

这样的焦虑时刻,我的建议是:千万别太着急。这个时候,重要的不是想了些什么,而是做了些什么。如果你看不到未来,那就努力做好当下。比方说,多读书积累自己的脑力资本,多锻炼身体积累自己的体力资本。

时间会为你证明,所有的努力都不会白费

从2013年开始上幸福课以来,两年来我一直在不断的更新课程内容,不断的在写一些积极心理学方面的文章,这同时督促我在两年的时间里读了近百本的心理学的书籍,同时写了十几万字的积极心理学原创文章。我还先后考取了国家二级心理咨询师和上海市学校心理咨询师,并且还开始为一家报纸撰写幸福类的专栏文章,同时也开始零零星星的为一些企业和单位做一些积极心理学方面的培训和公益讲座。这些虽然都不是什么了不起的成就,但在我看来却都是对自己一点一滴努力的极大肯定,我相信量变会带来质变。

这是一个追求效率和速成的时代,很多努力不一定会有立竿见影的效果。但千万不要因此而泄气,因为一旦找寻到自己的目标,并且能够坚持下去,时间就一定会为你证明。



作者简介:

宋晓东,上海第二工业大学幸福课讲师,教育学硕士,国家二级心理咨询师,开设选修课《幸福心理学与生活》,深受学生欢迎,个人使命是帮助更多的人变得更幸福。更多内容请关注微博@小宋老师的幸福课。