

高考中考接踵而至 心理援助热线支招如何减压

收好“锦囊” 从容赴考

高考大幕马上开启,中考的脚步也越来越近,考生和家长都经受着考验。12356全国统一心理援助热线热度明显上升,数据显示,近期考生及家长的求助电话较上月同期增加了许多。专业人士介绍,除考生自身紧张焦虑外,部分家长的焦虑情绪也显著上升,进一步影响到备考中的孩子。如何正确认识并缓解考前焦虑?专业人士为考生和家长支招。

考生案例 备考阶段 紧张到心悸手抖

上周,专业人士接到了一通求助电话。电话那头是一名高三男生,在父母的陪同下来电求助。这名男生性格内向,平时成绩不错,高考临近,他在紧张的备考氛围中感到不适。“百日誓师后,教室里贴满标语,课间也播放着励志歌曲,同学之间讨论的都是分数和排名。”这名男生说话时声音很低,时不时停顿,像是在努力组织语言。

他告诉专业人士,这种紧张又热烈的氛围让他感到很压抑,甚至出现手抖、心慌的情况。更让他感到困扰的是,原本就不多的社交活动几乎陷入停滞,情绪无处排解。专业人士在电话中建议他多与父母沟通,并通过呼吸练习缓解焦虑。“我引导他延长呼气时间,帮助平复情绪。”专业人士说,这种简单的呼吸调节方法对缓解焦虑很有效。

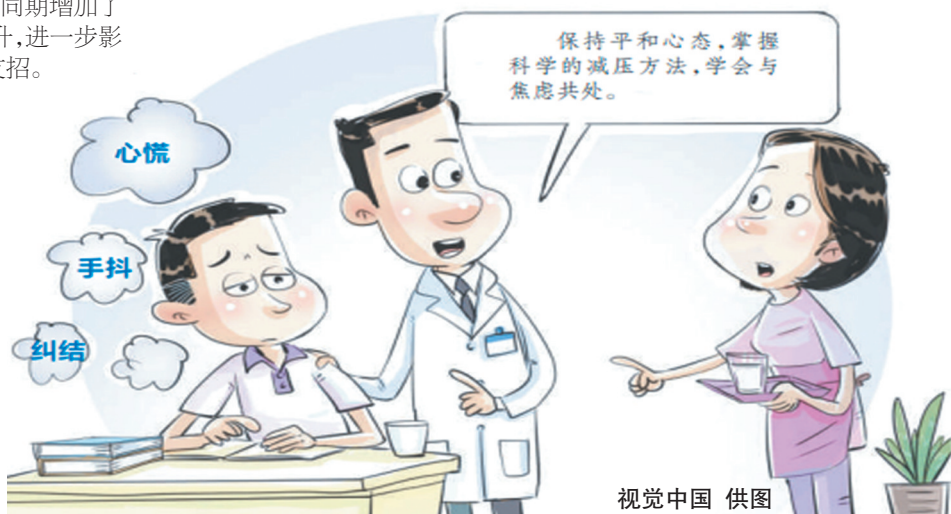
焦虑情绪的产生往往源于自我要求过高,环境压力过大。专业人士说,特别是在备考后期,学校营造的紧张氛围、同学间的竞争比较,都会加重这种情绪反应。

对未知结果的担忧也是导致考

前焦虑的重要因素。不久前,专业人士接到一名高考生的求助。这名女生文化课成绩不理想,但艺术专业课表现突出。随着中考临近,她陷入纠结:是继续冲刺文化课,还是转向艺术类院校?经过一番思想斗争,她选择了继续冲刺文化课,可是之后的模拟考试成绩很不理想,让她越来越怀疑自己的选择。女生情绪低落时,甚至会不自觉地画出流泪的人物肖像。

考虑到这类问题涉及具体的学业规划,专业人士建议她先斟酌自己的目标和选择,再与父母及专业老师沟通,而非独自承受压力。同时,他鼓励女生通过绘画释放情绪,“通过绘画自由表达情绪,把绘画当作情绪出口。”

“想要缓解考前焦虑,首先应该正确认识焦虑情绪。紧张焦虑是人类在面对重要事件时的自然反应,不必过分担忧。”专业人士说,备考期间的适度焦虑是正常的,很多考生会把焦虑完全看作负面情绪,这反而加重了心理负担。适度的焦虑能够提高考生的专注力,更好地调动状态,促使考生更好地准备考试。



视觉中国 供图

支招 正确认识焦虑 学会科学减压

针对考生考前焦虑问题,专业人士建议考生通过“节律性呼吸法”来调节情绪,具体方法是吸气4秒、呼气6秒,每天练习5至10分钟,特别适合在睡前进行。如果在考场上突发紧张,考生也可以立即进行节律性呼吸练习。“这种方法简单有效,不会影响考试进程。”同时,他提醒考生考前要保证充足的睡眠,避免熬夜复习,确保大脑在考试时保持最佳状态。

在日常减压方面,考生可以根据个人喜好选择适合的方式。“喜欢安静的学生可以听音乐、散步,擅长表达的多与家人朋友交流,有艺术特长的可以通过绘画等方式释放压力。”他说,每天要保证适当的

休息时间,避免过度疲劳。此外,适度的运动也很重要,比如每天安排15至20分钟的快步走或简单的伸展运动,都能有效缓解紧张情绪。

专业人士特别提醒家长要避免“情绪传染”。家长首先要处理好自己的焦虑情绪,不要把工作或生活中的压力转嫁给孩子。此外,家长也要保持平常心,不要刻意改变家庭作息和生活习惯,以免营造紧张氛围。同时,家长可以适当减少对考试话题的讨论频率,多关注孩子的整体状态而非单一分数。

在亲子沟通方面,专业人士推荐“共情式回应”技巧——当孩子表示自己很焦虑时,家长应该说“你说

你很焦虑,愿意多说说吗?”而不是急于给出建议。“分享自己应对压力的经历或方式,比单纯地说教更有帮助。”同时,家长要注意避免使用“你必须”“你一定要”等强制性话语,改用“我相信你”“我们一起面对”等鼓励性表达。

如果考生出现持续失眠、食欲骤变、注意力无法集中等情况,应该及时寻求专业心理咨询,或到医院心理门诊获得帮助。

“最重要的是,考生和家长要明白,考试只是人生中的一个节点,而非全部。”专业人士说,保持平和心态,掌握科学的减压方法,学会与焦虑共处,考生和家长都能更好地度过这个特殊时期。

家长案例 过度干预 让孩子压力倍增

进入高考冲刺阶段,12356心理援助热线接到的求助电话中,更多的是家长来电。专业人士发现,不少家长的焦虑情绪已经影响到备考中的孩子,其中相当比例的家长因过度关注成绩,导致家庭紧张氛围加剧。

最近,一位全职妈妈着急地来电求助。为了让孩子专心备战高考,她制定了严格的作息计划,甚至规定了具体的学习内容和休息时间。但这种过度干预反而让孩子压力倍增,出现了失眠和焦虑症状。“这位妈妈说,孩子看她的眼神非常凌厉,亲子关系变得特别紧张。”专业人士说,经过专业心理帮助,这位妈妈说了孩子更多自主空间,同时恢复了自己的瑜伽课等日常活动。一段时间调整后,孩子的学习效率反而提高了。

“家长要处理好自己的焦虑情绪,很多家长会把高考的重要性无限放大,这种态度会无形中给孩子施加压力。”专业人士建议,与其时刻紧盯分数,不如多关注孩子的整体状态。他特别提醒,当家长出现失眠、反复查看成绩、过度干预学习安排等情形时,就要注意自己的情绪可能已经影响到孩子。适度的关心和信任往往比严格管控更有效,保持平和的心态才是对孩子最好的支持。

此外,一部分家长将自身工作或生活压力转嫁给孩子,导致孩子陷入焦虑。专业人士最近接到一位父亲的求助电话。这位父亲因为工作原因常年在外地,不能陪在孩子身边,只能通过手机软件查看孩子的模考成绩。当发现孩子排名有所下滑时,他变得异常焦虑,反复强调“必须考进前30名”。而在交谈中,专业人士了解到,这位父亲正面临工作上的变动,无形中职业危机感转移到了孩子身上。

“很多家长意识不到自己的情绪来源。”专业人士帮助这位父亲区分了哪些是对孩子学习的合理担忧,哪些是自身工作压力带来的焦虑。经过疏导,这位父亲调整了沟通方式,不再频繁追问分数,而是更多地关心孩子的日常生活。“这样的改变让家庭氛围明显缓和,孩子的备考状态也有所改善。”

临近考试,专业人士建议家长可以尝试一些简单的减压方法,比如每天留出固定时间与孩子聊聊学习以外的话题,或者一起做些轻松的活动。重要的是要营造一个相对轻松的家庭氛围,避免将高考变成家庭生活的唯一话题,给孩子造成额外的心理负担。

提醒 别纠结上一科 考后及时翻篇

中高考有连续多日的考试安排,专业人士特别提醒考生要及时“翻篇”。“考试期间最忌讳的就是让上一科的情绪影响下一科的发挥。”专业人士建议,如果感觉某门考试没考好,可以尝试一个简单的三步调整法:先用清水洗把脸让自己冷静下来,接着做几次深呼吸

平复心情,最后听听喜欢的音乐或者和同学聊点轻松的话题。“考完就立刻放下,不和别人对答案、不纠结某一个题,迅速把注意力集中到接下来的考试上。”

此外,专业人士也叮嘱家长,考试期间要当好孩子的“情绪调节器”。“如果孩子

主动说考得不好,家长千万不要跟着焦虑,更不要责备。”他建议家长可以这样回应:“这一科已经考完了,咱们专注下一科就好。”“考试难度对大家都是一样的,坚持到最后就是胜利。”同时要保持正常的作息规律,不要因为一门考试不理想而打乱生活节奏。

贴士 拨打这些热线 可获暖心指导

■12356心理援助热线
提供24小时在线服务,由精神科医师、心理治疗师等专业人员接听。运用情绪管理、躯体行为调节、认知调整等多维度专业技术,为考生和家长提

供心理干预和支持。
■“青听益站”12355网络平台心理服务
共青团中央“青听益站”12355网络平台为学生和家长开启“考试季”网络心理服务。在微信小程序

搜索“青听益站”,即可获得视频连线、文字交流、树洞倾听等多种服务。服务时间为每周一至周日。在平台留言或预约心理辅导时,请注明“考试季”字样,将优先获得解答或安排。(柴嵘)