

# 专家开出“心理良方” 助高考学子 打赢备考心态战



一年一度的中考、高考如约而至,考生正式迈入备考冲刺的关键阶段。此时此刻,调整好身心状态、稳住备考心态,是考生从容应考、稳定发挥的关键。近日,记者针对考前焦虑疏导、心理压力缓解等问题,专访了市太和医院心理卫生中心主任艾春启,为广大考生梳理科学应考的心理调节方法。

■记者 徐国文

## 长期紧绷易诱发重度考前焦虑,及时干预可快速恢复

“近期,我院接诊的考前焦虑、睡眠障碍考生数量显著增多,意味着青少年考前心理应激问题已进入高发期。”5月27日,市太和医院心理卫生中心主任艾春启向记者介绍。

我市一名高三学生小陈(化名),在高考倒计时两个月时,开始出现入睡困难、多梦易醒等睡眠问题。长期睡眠不佳导致他白天精神萎靡、思维迟缓,刷题准确率大幅下滑,考场上频繁出现大脑空白的状况。与此同时,小陈还伴随心慌胸闷、情绪易怒、自我否定等问题,身心状态失衡,无法正常开展备考学习。

在家长多次疏导无果后,小陈及家人前往市太和医院心理卫生中心寻求专业帮助。经过系统心理评估,小陈被确诊为重度考前焦虑伴睡眠障碍。

“小陈的症状核心原因是长期精神高度紧绷,导致大脑神经递质紊乱、交感神经过度兴奋,身体持续处于高压应激状态,无法得到放松和修复,进而引发身心双重不适。”艾春启解释道。针对考生备考的特殊场景,该中心为小陈定制了无药物、不耽误学习的干预方案,通过加速经颅磁刺激治疗结合心理认知干预,帮助其调节状态。仅一周时间,小陈的睡眠质量、情绪状态和专注力便明显改善,顺利回归高效备考状态。

艾春启表示,从近期门诊数据来看,高三学生是考前心理问题的主要就诊人群。多数考生并非患有严重心理疾病,只是高强度备考引发的阶段性焦虑、睡眠紊乱和躯体不适,只要及时科学干预,均可快速恢复正常状态。

## 突发紧张、大脑空白? 两大简易方法快速平复情绪

艾春启介绍,考前焦虑主要集中在三大维度。其一为睡眠问题,不少考生作息节律紊乱,陷入“越失眠越焦虑,越焦虑越睡不着”的恶性循环;其二为躯体化症状,部分考生反复检查内科无异常,却持续出现心慌手抖、头晕腹痛等不适,本质均是压力诱发的躯体性焦虑反应;其三为情绪与认知问题,过度焦虑会导致考生记忆力减退、思维卡顿、厌学逃避,情绪变得敏感易怒。

“这类问题并非个例,是作息不规律、自我期许过高、家庭氛围紧张



图据新华社

等多重因素叠加的结果,是绝大多数毕业班考生的共性困境。”艾春启说道。

针对轻度考前焦虑、短暂失眠、突发心慌紧张等情况,艾春启推荐了两套简单易操作的自主调节方法。考生若在备考或考场中突发紧张、大脑空白,可运用5-4-3-2-1着陆法快速稳心态:观察周边环境,依次辨识5种可视的不同物品颜色、触摸4种不同质感的物体、聆听3种周遭的声音、分辨2种空气中的气味,再回味1种熟悉的味觉,通过

调动五感锚定现实,快速抽离慌乱情绪,平复身心状态。

日常感到心慌压抑、神经紧绷时,可练习4-7-8呼吸法调节状态,即吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒,通过规律的呼吸节奏放松神经、稳定心率,有效缓解躯体紧张感,快速平复焦虑情绪。

同时,考前最后阶段的复习无需刻意攻克难题、追求突破,秉持“正常发挥就是最优状态”的平和心态,减少自我施压,更有利于考场上稳定输出、发挥实力。

## 摒弃“必须睡好”执念,稳作息、安饮食是最佳加分项

随着大考临近,不少考生陷入失眠焦虑的困境,睡眠问题成为备考一大阻碍。

艾春启分析,部分考生因过度担心失眠影响考试,过早卧床休息,却辗转反侧难以入睡;还有部分考生陷入“熬夜刷题效率更高”的误区,熬夜缺觉、睡眠质量低下,会直接导致白天精神不济、注意力涣散,大幅降低备考效率,形成恶性循环。

“考前紧张引发的失眠是普遍现象,考生首先要纠正对睡眠的错误认知。”艾春启表示,即便卧床后没有立刻入睡,安静平躺休息也能

实现身心修复。放下“必须睡熟、必须睡够”的执念,摆脱过度纠结,反而能放松身心,更易自然入睡。

在睡眠调节上,家长可辅助考生营造舒适的睡眠环境,更换干净柔软的被褥、调暗室内灯光、播放轻柔舒缓的音乐,通过环境暗示帮考生建立休息仪式感,放松身心。考生也可通过书写宣泄法,将内心的焦虑、担忧全部写下来,清空心理内耗,缓解睡前烦躁情绪。

艾春启建议,考生考前尽量固定作息,每天22:30前入睡,清晨6:30起床,午休时长控制在30分钟以内,精准适配考试时段作息,确保

考场对应时间段大脑处于最佳活跃状态。

同时他特别提醒,若考生连续两周出现严重失眠、重度焦虑、情绪崩溃等情况,自我调节完全无效时,切勿硬撑拖延,需及时前往医院接受专业诊疗。

饮食方面,考前核心原则为“求稳不贪补”。考生三餐需清淡均衡,合理摄入优质蛋白与碳水化合物,为大脑持续稳定供能;切勿食用陌生补品、生冷食物和不洁外卖,最大限度规避肠胃不适、食物过敏等突发状况,保障备考与应考状态不受影响。

## 家长不要过度关心式追问,静心陪伴才是“神助攻”

“除了考生自身的心态与作息,家长在冲刺阶段的陪伴方式,对考生的备考心态有着直接影响。”艾春启表示。

他建议,家长保持日常正常生活节奏即可,无需刻意

陪读、过度关注,避免反复追问学习进度、考试成绩,人为制造紧张压抑的家庭氛围。沟通时少用空洞的安慰话语,多换位思考、理解孩子的备考辛苦与心理压力,不在孩子面前谈论分数排名、志愿择校、升学压力,杜绝盲目攀比,减少外界情绪干扰。

日常陪伴中,家长要多倾听、多包容,接纳孩子的负面情绪,允许孩子适度宣泄烦躁与疲惫,营造松弛安稳的家庭环境。用静默陪伴与包容给予孩子充足的安全感,

让考生明白,全力以赴的付出本身就是最珍贵的收获。

最后,艾春启提醒广大考生,大考当前,平常心是制胜关键。可将中高考视作一次常规模拟考试,淡化考试的特殊感与压迫感,有效减轻心理负担。从本质来看,大考冲刺阶段的比拼,不仅是知识储备的较量,更是心理素质的角逐。考生要充分肯定自身,相信经过长期系统的复习积累,早已做好充足准备,具备从容应考、稳定制胜的实力。

