

备考最后一个月 用“行动+认可自己”的公式前进

临近中考,学习压力大,时间压力、进步焦虑和考场忧虑接踵而来,怎么办?考生的焦虑,记者邀请华南师范大学心理学院特聘研究员袁杰博士前来支招;家长的困惑,记者邀请广州大学教育学院青少年心理与行为研究中心主任窦凯副教授详细解答。二位老师用“聊天”的形式与读者聊聊心里话,纾解考生与家长的焦虑,让孩子能够以阳光平稳的心态面对中考。

■ 采写:新快报记者 邓善雯



考生篇

专家:华南师范大学心理学院特聘研究员袁杰博士

只要尽力了,就要给自己点个赞

新快报:临近中考,不少同学觉得压力越来越大,对此您有什么建议?

袁杰:我建议大家进行正计时,而不是倒计时。正计时是一个累加的过程。我们从“今天”开始算,想想自己能做什么,然后去做好它,每天做一点点,一直到中考这一天。这就如同银行账户,我们不断学习,知识不断积累,也就会更有底气。许多人应该听说过动机水平和表现的关系,它不是线性的,而是呈倒“U”形曲线的。而当我们正计时的时候,我们强调的是已完成的事情,这个时候我们是积极的,是有成就感的。我们只要做到了要完成的任务,就告诉自己今天做得很不错,认可自己,这样可以让自己压力保持在合适的范围,从而保持对备考的积极态度。

新快报:有些同学觉得身边一些同学有目标,而自己却没有明确的方向,成绩也不稳定,感到迷茫又焦虑,这种时候应该怎么办?

袁杰:我们可以从两个角度进行分析:首先,焦虑感是有进化意义的,当一个人感到焦虑,他才会落实到行动,所以当你和别人比较,产生焦虑感的时候,最重要的是行动起来,把注意力拉回到自己身上,想想自己能做什么,查漏补缺;同时,人们总是会倾向于与比自己更优秀的人比较,这是一种自我矮化,其实是在自己否定自己。你可以否定自己,但你更可以选择去行动。前几年我在中考前写过一个祝福语:“中考无他,做题而已,关注自己,关注当下”,正是这个道理。

新快报:随着倒计时数字一天天减少,许多同学感觉时间不够用,很累很困但又不敢松懈,他们应该怎么缓解这种疲惫感?

袁杰:这种心情很容易理解,因为中考是一件很重要的事情,在时间有限的情况下,我们总会觉得自己做得还不够。但我们只能活在今天,我们要接受一天的时间是有限的,每个人一天之内能做的事情也很有限,我们需要

做的是,给当前的每一天定一个恰如其分的小目标,把今天的事情做完了,就要去认可自己,然后按时休息。许多人看到的是自己不会的,而没有看到自己会的,所以才会恐慌。离中考只剩最后一个月,其实我们已经吸收了非常多的知识,也打下了很好的基础。最后是一种心态建设,我们只要按部就班地、稳定地走到中考的最后一刻,其实结果都不会太差。

新快报:在高度紧张的环境下,情绪常常不受控制,和家人、同学的关系也变得紧张起来,小小的矛盾都有可能引发争吵,这个时候应该怎么办?

袁杰:在关键时候,人的情绪都难免会变得急躁。我觉得最重要的是相互理解,因为不论是学生还是家长,每个人都在紧张。我们首先要接受自己和他人压力的情况下存在情绪,而有情绪就应该释放出来,我们要允许情绪的失控。当然,发泄后的第二步是觉察,当我们回到理性的状态,应该主动道歉,给他人一个台阶下,从而修复关系。最后,我们还是要回到行动上,因为行动才能给我们带来安全感,能安抚我们的情绪。

新快报:临近中考了,您对中考考生有什么祝福?

袁杰:我也经历过中考,也有很多陪伴考生参加中考的经历,之前我帮助过一位严重焦虑的考生,正是用“小步子原理”的方法帮助这位考生走到了中考。这个原理的意思是,我们只能活在今天,而中考还在未来,我们穿越不到那一天,所以只能想想眼前应该怎么做。可能我们现在觉得自己做得还不够,但是已经尽力了,我就要给自己一个好评,给自己点个赞。最后这一段时间,我们要小步子走,用“行动+认可自己”的公式前进。我的祝福是:成功是持续努力的副产品,你已经持续努力,成功已在手中。

家长篇

专家:广州大学教育学院青少年心理与行为研究中心主任窦凯副教授

做孩子焦虑的缓冲器 而不是压力制造者

新快报:离中考仅剩一个月,父母应该扮演何种角色,才能更好地帮助考生从容赴考?

窦凯:家长应该是一个“三全”的服务角色,即全心做好服务员、全程做好监督员和全面做好心理辅导员。首先,保持一个平常心,正确对待孩子的考试及结果,保持正常生活与工作;其次,做到两个尊重,既要尊重老师,也要尊重孩子,不干涉学习计划与安排;最后,勿忘“三不添乱”,不盲目期盼、不施加压力、不紧张焦虑。

新快报:中考不仅是对考生的考验,也是对家长的挑战。父母应该如何避免为考生带来额外的压力?

窦凯:中考对于多数学生而言,是学习生涯中非常重要的一场考试,所以学生会竭尽全力、毫无保留地去学习,希望能在这场无声的战争中取得胜利,为未来奠定扎实的基础。也正因此,中考也成为了中国多数家庭的一件头等大事,家长难免会感到焦虑和压力。

父母该如何做呢? 第一,做孩子焦虑的缓冲器,而不是压力制造者。青春期孩子的焦虑多数与家庭、父母有关,如父母的高期望、父母的教养忽视、过分关注孩子成绩变化、无法调控自己情绪、夫妻婚姻冲突等。所以,当孩子由于学习、考试或对未来的掌控感而焦虑时,来自父母的陪伴、引导、倾听和帮助格外重要。

第二,善做孩子的倾听者,而不是“说教者”。很多父母会问,孩子某次考试没考好回来告诉我,我该怎么安慰孩子? 孩子想提升成绩,但一时难以办到,我该怎么办? ……诸如此类的问题非常多。当你无法给孩子一个明确的答案或者帮助孩子解决具体问题,那就做一个称职的倾听者,理解、包容和接纳孩子的不良情绪或状态,让孩子感受到你的真诚与态度。有的家长会在孩子倾诉的时候,不等孩子说完便焦急地用自己的经历对孩子进行“说教”,这只会让孩子逃避与父母谈心,以后当他们需要帮助时,可能不会主动告知父母。

第三,做孩子的无条件支持者,而不是情感的交换者。“你不好好学习,将来对得起谁?”“你要是考上高中才能考上大学,不上大学是没有前途的!”……诸如此类的话题或许会出现在许多家庭中,在孩子高压的学习状态中又增加了压力。父母最该做的就是无条件的支持,不要给我们的付出增加交换的筹码,要让孩子感受到父母最无私的爱与温暖。