

心想+身行+事成 许自己一个美好未来 身体力行去逐梦吧

广州2023届初三学子即将迎来人生中一次重要的考试——中考。无论是直面中考的学生,还是陪考的家长面临的压力似乎都比以往更大一些,这是正常的情况吗?焦虑、专注力下降和睡眠问题出现时,考生与家长该如何去应对呢?记者特邀华南师范大学心理学院特聘研究员袁杰博士和广州市未成年人心理咨询与援助中心咨询师雷雪来为大家一一释疑。

■新快报记者 王娟



1 学生篇

梦想未来 专注当下 脚踏实地“小步子”圆梦

●专家:华南师范大学心理学院特聘研究员袁杰博士

新快报:不少考生反映,跟学长相比,感觉自己更为焦虑一些,总担心学得不扎实、考不出好成绩。这是什么原因呢?

袁杰:今年的中考考生经历了三年疫情的特殊阶段,其学习、生活等方面受到的影响都是客观存在的。但这一客观影响对所有考生来说都会有,大家不用过分焦虑。

多重因素之下,今年的初三学生在面对中考时,自身整体抗压能力可能会略有降低,通俗来说,就是自身心理能量可能会有所下降,面对中考压力时可能会更困难一些。面对这个巨大压力时,我们自己的心理能力又相对较弱,强弱相撞,必然就会出现焦虑、胡思乱想和自信心降低等情况。所以,大家不用过分担心。

新快报:这样的心理波动下,会出现哪些表现呢?

袁杰:大家在情绪上出现焦虑、自信心降低等波动,都属正常的范围。生活中出现失眠,学习上注意力不集中等情况,也是正常表现。

部分学生可能情况稍微严重一些,出现一些心理问题导致无法正常上学等,这个群体非常小,但他们也需要我们特别关注。针对这类学生,建议同学、老师和家长要多给予关心和帮助。建议学生在家要保持一个低强度的学习状态。因为长期的放松,可能会导致自己与学习或学生身份脱节,所以每天给自己一些低强度的任务,坚持去做,这样有利于保持一个学习的状态。

新快报:针对学生可能出现的上述系列问题,该用什么方法去缓解呢?

袁杰:对于压力,每个人所受的影响、表现都会因人而异,各种不适的组合可能不尽相同。但对同一源头导致的问题,应对方法基本一致。

我教大家一个系统的方法——“心想—身行—事成!”到了最后一个月,不再去管过去怎样,其实你已经做了充足的准备,有了一个稳定的基础,这时候更重要的是要调节心理状态。

面对重要的考试时,大家都有内心渴望的结果。首先,用积极的想象去替代灾难化的想象,我们去设想自己已经得到了

那个结果,相信自己已经实现了这个目标。这就是“心想”。

我们一旦有这样的一种积极的想象之后,就会忘掉这个结果。此时,压力感就会随之下降一些。接下来,就要将注意力拉回到现在,开始关注过程。此时,要用到“小步子原理”。把注意力就专注在每一天,这一天能做哪些力所能及的事就尽量去做。每天给自己定一个具体的小目标,以此作为当天的行动指南,尽量做好当天的事情,晚上睡觉的时候回顾当天完成的事,尽量的去接受和认可自己。这是“身行”。

安心地把所有专注力放在过程中,坚持一个月下来稳扎稳打,心态平稳、充满信心地走进考场,最终的那个结果,大概率就会实现你最开始脑子里设想的那个积极的结果了,这就是“事成”。

新快报:不少人在短期高压下会失眠,是否有解压指引?

袁杰:一般情况下,父母会有针对性给孩子做一些安眠的调解,这是必要的。但如果效果不佳的话,我给一个心理方面的应对方法。

首先,接受自己现在的状态,就是接受自己失眠的这个状态。不要把睡觉当作一个目标。因为强迫自己睡觉反而会增加压力,压力大时神经兴奋度就会提高,让人更难入睡,如此反复,造成恶性循环。

那怎么办呢?不妨尊重身体的意愿,在清醒的状态下继续学习或做点事情。一方面可以缓解焦虑,另一方面可以继续消耗脑力。当你感到疲劳时,自然就能入睡了。

在这里要提醒大家,今天的事情都没做完的时候,不要去焦虑明天、后天的事情,不要担心今天睡不好影响明天的学习效率。今天睡不着就接受它,如果担心明天会效率下降,就可以在睡前把明天目标里的任务完成一些,做一些灵活调整就好。慢慢这样去接受、面对、灵活调整,就能让睡眠问题得以缓解。

你想要的结果,终会被你自己的行为一点点的实现。最后,祝所有的同学都能够心想——身行——事成!

2 家长篇

心态平和 一切如常 做孩子最坚实的后盾

●专家:广州市未成年人心理咨询与援助中心咨询师雷雪

新快报:中考将近,很多考生的家长感到压力大,表现得十分焦虑,这是正常的吗?

雷雪:通常,我们认为在没有影响到日常功能(最简单的衡量标准就是日常的吃喝拉撒睡、工作等,是否能够如常进行)的情况下出现的负面情绪都是相对正常的。

新快报:家长焦虑背后的真正原因是什么?

雷雪:家长的焦虑主要来源于三方面:一是源于考试录取率改制带来的生存焦虑;二是来自于家长对孩子成绩的过分看重;三是源于家长本身的焦虑特质。

第一个方面,家长基于过往生活经历而形成的惯有认知会认为,职业学校不如高中学习环境好,不上大学的话未来很难有好的就业保障等。对于那些中等成绩孩子的家长而言,孩子有希望但又有风险考上高中,中考就变得至关重要。

第二个方面,有些家长在孩子的学习中投入了大量的时间、金钱和经历,对孩子的学习结果期待十分高,在面对孩子中考时,家长的焦虑情绪多是来自于担心期待的落空。特别是当家长把孩子作为所有生活的重心时,孩子的优秀与父母的自我价值感是紧密相连的,如果父母需要孩子的优异成绩来自我证明,且是唯一的自我证明途径的时候,也是非常容易因中考而过度焦虑的。

第三个方面,有些家长本身处于高焦虑状态,在生活中就容易紧张和担忧,往往这种家庭环境下,孩子也不容易放松,父母与孩子互相影响,会使得父母在面对中考时感受到更大的压力。

新快报:对于这些问题,家长该如何去面对?

雷雪:从认知层面来讲,要找

到引发自身焦虑的不合理认知,每个人的情况是不一样的。比如,当我们脑海中蹦出一个引起焦虑的想法时,如“孩子考不上高中就没有前途了”,立刻做下记录,进一步作自我反驳,找出相反且能立住的观点:真的是这样吗?我这样想真的是合理的吗?

从行为层面来讲,有一些通用的练习可以缓解焦虑情绪,比如冥想、呼吸放松训练、自我情绪觉察等。

新快报:家长该如何整理好自己的心态?

雷雪:家长们只需要做到一点:不被孩子的情绪带着走。

家长们需要理解,面对中考,孩子们因为压力过大,在家里出现一些发脾气的行为,是很正常的,一定程度上也是好事,情绪的适度外泄比压抑在内心更为有益。这也说明,家庭是让孩子感受到安全的,所以孩子才敢释放自己的情绪。

家长不需要过度担忧,也不需要过度地想要怎样帮助孩子。家长要始终保持稳定、平和的心态。在孩子主动求助或想要沟通的时候,能够耐心地倾听,并给予及时的安抚(建议多一些适当的肢体接触,比如拥抱或拍拍肩膀)和帮助(询问孩子需要什么,而不是家长觉得孩子所需要的)。

新快报:在照顾孩子的衣食住行各方面,该如何去做?

雷雪:一切如常进行即可,不需要因为中考刻意调整。家长们平常心是孩子应对中考最好的一份礼物。这份平常心在衣食住行方面就表现在,一切如常进行。

青春期的孩子很烦家长的唠叨,家长们可以在行为上默默地关心孩子,言语上尽量保持克制。让孩子在最后的冲刺阶段,有一个安静、放松、和谐的家庭氛围是最好的营养补品。