

6月30日—7月2日，广东省首次全省统一中考时间。距离中考还有5天，大部分考生似乎进入了心理倦怠期，各种烦恼层出不穷。我们收集了一些考前考生们普遍会遇到的烦恼，请来深圳市坪山区心理教研员段宜、佛山市南海区心理教研员施培君、佛山市南海区南海外国语学校专职心理教师夏青、珠海市夏湾中学专职心理教师胡金凤四位专家，为考生和家长答疑解惑。希望考生们在最后的冲刺阶段能够调整好心理，以最佳的状态迎接人生第一次大考，为自己的梦想插上翅膀。

中考前的烦恼，该怎么破？

心理老师来答疑解惑

策划：龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹：卫轶 何宁



指导单位：广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员：全省心理教研员
及一线教师
本期特邀专家：
段宜 施培君
夏青 胡金凤

解答 1

近来感觉班上的学习氛围变得差了，我该怎么办呢？

段宜：随着中考的临近，焦虑会扩大内在的“心理噪音”，放大外界的不良因素，让自己更加焦躁不安。不过，你可以尝试以下方法来应对。

1. 保持独立，避免干扰。无论周围环境如何，保持自己的学习计划和进度是关键。为自己设定明确的学习目标，并尽量在每天的固定时间段内专注学习。
2. 寻找学习伙伴，互相支持。在班级中或校外寻找志同道合的同学，一起讨论学习问题，分享学习方法和资料。
3. 与老师和家长沟通，寻求问题

解决。直接向老师或通过家长表达你的担忧和困惑，并寻求他们的建议，以求改变班级的学习氛围。

4. 设定奖励机制，专注目标落地。为自己设定一些小目标，并在达到目标后给予自己一些积极奖励，如请自己喝一杯奶茶。这可以激发你的学习动力，让你更加专注地投入学习。
5. 保持积极的心态，肯定自己。当看到其他同学相对比较懈怠时，除了抱怨，也可以换一种视角看待现状：相比于其他同学，我没有那么懈怠，我在竞争中是葆有优势的。

解答 2

这段时间我的睡眠质量不好，失眠早醒严重，怎么办？

段宜：临近中考，出现睡眠问题是很多考生都会面临的挑战。对此，建议你采取以下方式应对：

1. 建立规律的作息，优化睡眠环境。每天尽量在同一时间上床睡觉和起床，帮助调整生物钟。避免在睡前进行剧烈运动或刺激性活动，如看电视、玩游戏等。确保卧室安静、舒适、温度适宜，考虑遮光性强的窗帘、舒适的床垫、枕头和被子，以提高睡眠质量。
2. 饮食调整，保持健康体魄。睡前避免摄入过多咖啡因、糖分和辛辣食

物，这些食物可能会影响睡眠质量。也可适量摄入含有色氨酸的食物，如牛奶、香蕉等，有助于促进睡眠。

3. 做睡前放松，减缓精神压力。在睡前进行一些放松活动，如听轻音乐、阅读、泡热水澡、做正念身体扫描等。也要注意避免在睡前进行过度思考或讨论紧张的话题，避免过度运动，导致神经兴奋。
4. 寻求专业医生建议，减缓症状。如果失眠症状严重，不要讳疾忌医，可以在医生的指导下使用一些助眠药物。

解答 3

临近中考，我却总是打不起精神，很容易忘记上一秒学习的东西，上课也容易走神，会不会考不好了？

段宜：这一行为说明考生遇到了心理学上所说的“高原效应”，高原效应是指在学习或技能的形成过程中，出现的暂时停顿或者下降的现象。这种现象在大考前尤为常见。对此建议考生：

1. 进行放松训练，减轻考试压力。在紧张的学习之余，进行适当的放松训练，如深呼吸、冥想、身体扫描等。这些活动有助于缓解压力，提高注意力。
2. 寻求支持，主动获取帮助。与家人、朋友或老师分享你的困扰和感受，寻求他们的支持和帮助。

3. 调整学习方法，优化记忆策略。认识到学习是一个过程，而不是一蹴而就的事情。尝试将学习任务分解成小块，每完成一块就给自己一个小奖励。

4. 积极参与体育锻炼，提高认知能力。运动能够即时提高注意力和记忆力，增加积极情绪，如能保持每天30分钟的运动，效果更佳。如果学习状态不佳时，暂时放下课本，做一些简单的体育锻炼，如跳绳、慢跑、拉伸、跑步等。

解答 4

最近总是很烦躁，容易发脾气，听到关于自己的八卦，情绪特别受影响，怎么办？

段宜：中考对于每个学生来说都是一个重要的阶段，它带来的压力可能会导致我们出现各种情绪反应，而叠加人际关系带来的压力，带来情绪波动也是自然反应。对此，我们可以尝试一下方法来应对：

1. 建立心理防线，屏蔽不良声音。减少不必要的人际接触，远离不友善的同学，建立属于自己的正能量、彼此支持的人际交往圈。
2. 找到情绪宣泄途径，合理表达情绪。向自己信任的朋友或家人倾诉，分享自己的感受和困扰。也可以去学校的宣泄室，通过呐喊、打击、绘制曼陀罗等方式宣泄不良情绪。
3. 合理地看待他人的评价，独立思考。在群体中，我们都希望被接

纳，被喜欢。然而这也是非理性的需求，没有人会被所有人喜欢，也没有人会被所有人讨厌。有人喜欢，有人不喜欢，这才是正常的。因此，当听到关于自己的八卦时，可以仔细思考是否能接纳别人口中不完美的自己，如果愿意，在不违反道德伦理的前提下，大大方方做自己就好。如果不愿意，改进自己即可。把不友好的声音当作是对自己的鞭策，让自己努力蜕变成更好的自己也不失为一次成长的美好契机。

4. 接纳情绪，理解自己情绪背后的心理需求。认识到自己的烦躁和发脾气是正常的情绪反应，不要试图压抑或否认它们。允许自己感受这些情绪，并给自己一些时间和空间来处理它们。

解答 5

越临近考试越想玩手机，这是手机成瘾吗？

段宜：当人们面对压力的时候，往往会采用两种本能的反应：“战”和“逃”。临近考试，越发想玩手机是一种典型的逃避心理，背后是对考试的担心与恐惧。如何化解这份担心与恐惧，可以参考以下做法：

1. 弱化考试价值，提升勇气。当我们希望“逃”的时候，往往是因为我们把“对手”想象得过于强大，认为只有逃才能获得安全。但中考没有那么可怕，考生要经常告诉自己，努力就可以了，考不好也没关系，人生还很长，只要我不放弃努力，我肯定会变得更好。
2. 寻找积极事件，增强自信。考生可以努力回顾自己在以往考试、生

活中成功事件，建立自信，并每天暗示自己，如我可以，我有许多克服困难的经历，我相信我自己。

3. 学习自我管理技巧，提高自律。增加自我管理的能力，学习自我控制的方法和技巧，如设定手机使用时间和使用范围的限制。也可以和同样困惑的同学一起，用组团的方式开展“一周不玩手机计划”，约定好奖惩规则，如一周内玩手机最少的同学可以获得团体约定的最高奖励等。
4. 合理放置手机位置，减少触发概率。设定“手机禁区”，如在学习区域禁止使用手机，将手机放在远离卧室方便拿取的位置，增加获取手机的难度，减少触发。

解答 6

担心考试的时候发挥失常，考不上自己理想的高中，怎么办？

施培君：这是许多人都有过的正常心理反应。考试不仅测知识，还重点考察应变能力，如心态调整和时间管理。应变能力可以在短时间内练习提升。

1. 体育锻炼，提高大脑活力。磨刀不误砍柴工，每天至少运动30分钟，有助于减轻焦虑，改善情绪，还能提升自信力、专注力、记忆力和抗压能力。
2. 观想练习，培养应考积极心态。每天做观想练习，调整积极稳定的状态，找到最佳考试感觉，从容应考。具体做法：闭上眼睛，想象中考

当天的情景、心情，越具体越好。在想象中完整地经历一遍考试，感受紧张、兴奋、平和的状态，想象可能遇到的问题，你是怎样淡定应对的。如天气怎样，考场环境如何。感受椅子的高低，手放在桌子上的触感……铃声响了，拿到试卷，你迅速扫了一遍，集中注意力，仔细地审题，心态平和地思考并作答。遇到难题，头脑空白，手心出汗。你深呼吸，让自己镇定下来，重新审一遍题，有了解题思路……顺利答出一道题，在心里给自己比个耶，给自己正向鼓励。

解答 7

如果我高中都没有考上，人生还有希望吗？

施培君：首先，与你分享这样一种考试观念，考试只是生活的一部分，它可以帮助我们了解自己的长处和短处，但它绝不能定义你是谁，你将来能成为什么样的人。没有任何一次考试，能够决定一个人人生的成败。

其次，没有考上高中，并不意味着你的未来就没有希望。每个人的生道路都是独一无二的，考不上普高，我们还可以上职校。职校教育和普高教育一样重要，只是侧重点不同。普通高中以升学为导向，学生以学习文化知识为主，将来主要成长为

知识型人才；中等职业学校以就业为导向同时兼顾升学，强调技术技能的培养，学生在学习基本文化知识的基础上，可以掌握一技之长，成长为技能型人才。同时，读中职也可以通过多种升学通道继续学习深造，同样可以读本科，甚至读硕士、博士。

再次，三百六十行，行行出状元。人人都渴望成才，但是成才的方式有很多种，普高和职校是两条并行的道路，不管你选择哪条路，只要你有决心，有毅力，就一定能够实现自己的梦想。记住，希望永远存在，关键在于你是否有勇气去追寻。

解答 8

如果考不回本校，就要和好朋友分离，如何是好？

夏青：初中三年同窗共读，同学之间都结下了深厚的友谊；初三毕业后，会升入不同的学校，必定会面临“分离”。其实，“分离”是人生的常态。小时候，当我们第一次走进幼儿园、离开爸爸妈妈时，这是一种“分离”；当我们小学毕业时，同学们分别去了不同的中学读书，这也是一种“分离”。“分离”时，有一些伤心和难过是难免的。

回想你经历过的每一次“分离”，你都是怎样调整和应对呢？相信你已经有了解答。

“分离”带来的伤心和难过很快就会过去。当你走进新的班级，发现新同学都是那么友善，你又能交到新朋友了；当你通过写信、微信、聊qq等方式和以前的好朋友继续保持联系，聊各自学校的见闻，一起回忆过去、畅想未来时，你也会变得开心起来。

周末相约或是网上聊天，只要彼此约好时间，就可以和好朋友联系上了。而且，去了新的学校，你还可以架起“新朋友”和“老朋友”之间的一座“友谊桥”，让自己的朋友圈更加丰富，多好啊！



图视觉中国

解答 9

父母总在我面前唠叨学习，真的烦死了，能不能让他们收声？

施培君：身处“被唠叨”的漩涡，确实很容易心烦。此时，我们不妨在心里做一个小小的角色扮演，把自己想象成“唠叨”时的父母，此刻的你看到了什么？感受到了什么？想要和自己的孩子说些什么呢？

没错，“唠叨”时的父母，也许正是焦虑又不知所措的父母，无意间通过“唠叨”这种方式让自己好受一点，让自己觉得“可以为孩子做些什么”。然而，他们可能也没有意识到，这种方式会把焦虑也传递给你，影响你的状态。

我们可以尝试着和父母好好沟通，让他们知道你目前的压力，让他们明白这种“唠叨”对你产生的负面影响。

可以尝试这样的沟通方式：积极同理+表达感受+反馈需求+共同协商。不妨试着这样和父母沟通：妈妈（爸爸），当你们开始唠叨时，我能够感受到你们对我的关心，对于即将到来的中考是否准备充足而有所担心；当我感受到你们的担心的时候，我也会情不自禁地感受到更大的压力；希望你们能够把我的关心转换成帮我做点我需要你们支持的事情；或者当我们感受到焦虑的时候，可以，一起先暂停一下手头的事情，一起去运动，或者做美食来调节一下。考生们可以多加运用，熟能生巧，相信积极的沟通可以让亲子关系更和谐。

解答 10

第一次面对这么严肃的大考，考场纪律很严，自己进了考场会不会更紧张？

夏青：建议考生以积极视角看待考场的严肃性问题。因为这是正规的考试，严肃是必要的。这是对广大考生的一种保护，也是公平公正的体现。同时，考场环境和布置跟平常的模拟考区别不大；监考老师都经过严格的筛选与培训，他们的操作都会很规范，老师们也会更友善，跟平时的考试相比，你会感受到更多的温暖和善意。

因此，我们可以对自己说：我只是去考试，按照平常的考试习惯和应考能力去应对就可以了，无须过于担心。如果在考试过程当中感受到过

度的焦虑紧张，可以先暂停答题，通过呼吸冥想法帮自己进行调节：做几个深呼吸，闭上眼睛，吸气两拍，屏气八拍，吐气四拍。感受到深深吸气时，腹部逐渐充气鼓起像气球，吐气时感受气体从肚子逐渐经由腹部到喉咙到鼻腔到嘴巴最终吐出来，同时腹部逐渐扁下去。心中可以默念“吸2；屏2、3、4、5、6、7、8；呼2、3、4”，把注意力暂时引导到呼吸上，做4至5遍，可以帮助自己从过度紧张状态调整到适度紧张状态，让自己更加从容地应考。

解答 11

可能会去到陌生的地方考试，不习惯怎么办？

胡金凤：首先，建议考生提前踩点，一是熟悉路线，以便合理安排出行方式。

其次，清楚考场、卫生间等的位置，熟悉考场环境。看考场时可以检查自己的座椅是否存在摇晃等情况。如果有问题，找老师及时调换。同时，我们可以提前和自己的座位建立“联结”，用平常写字的状态写字，想象自己在座位上认真作答的样

子。晚上回到家，可以在脑海中进行模拟演练，想象自己在考场非常自信、淡定地进行考试。这些方法都可以帮助我们适应陌生环境。

再次，考前面对陌生的环境，如果存在紧张、焦虑，可以进行深呼吸放松、积极自我暗示来缓解，如“我一定可以稳定发挥！”“放松心情，我可以的！”如果确实因为考场环境不熟悉，遇到问题，也可以积极向老师寻求帮助。

解答 12

忽然觉得已经填报的志愿现在自己够不着，心里纠结得很，怎么办？

胡金凤：这一方面可能是在填报志愿的时候确实没有充分考虑学习的实际情况，填报的学校是自己无法达到的。另一方面，也可能是因为自己的复习状态不佳或者受到模拟考分数的影响而导致焦虑、担忧、缺乏自信。

首先，接纳自己目前的情绪或状态。其实同学都会有这样的“纠结”，因为没有任何一位同学可以准确预测自己最终的考试成绩以及学校的分数线。其次，聚焦当下，为所当为。无论哪种情况，我们要意识填报志愿已经是过去式，是无法改变的事实，与其纠结于无法改变的事情或者无法准确预测的结果，不如聚焦当下，为所当为。

最后，可以觉察一下你“纠结”背后的原因是什么。如果是因为过于焦虑、缺乏信心而产生这样的“纠结”，可以采用一些方法提升自信心，调整状态。例如盘点自己取得的每一个进步、曾经做到的让你有成就感的事情或者进行积极心理暗示等，如果觉得很难调整好状态，也可以寻求心理老师、班主任等的帮助哦！