

致考生们&家长们: 中考在即,有点焦虑? 缺点信心? 这份考前心理锦囊请收下

时光荏苒,2025年中考已经进入最后倒计时,无论是广大考生还是陪考的家长,都难免会有些许迷茫和精神内耗。同学们应如何调整心理状态,应对考前各种紧张情绪? 家长又该如何做好陪伴,帮助孩子们摆脱精神内耗,树立信心? 新快报记者收集了考生和家长关于考前心理调适的困惑,特邀华南师范大学心理学院特聘研究员袁杰博士为大家答疑解惑。

■采写:新快报记者 陈钰涵 实习生 张钰婕

考生篇

放下焦虑包袱 专注当下每一步

① 新快报:到了中考冲刺阶段,有同学反映班上有些同学的学习变得懈怠,还有同学反而逆袭成为黑马,周边同学的状态影响到自己的学习状态,您认为有什么方法能够避免这些影响?

袁杰:针对您提出的这个问题,在中考冲刺阶段,我们确实会观察到同学们呈现出不同的学习状态。部分同学出现倦怠、懈怠的情况,而另一些同学则进步飞速,成为“黑马”。当我们留意到身边同学的这些状态时,往往会给自己带来较大的心理压力。

那么,面对这种情况,我们该如何应对呢? 其实,著名作家海明威在其作品《老人与海》中有一句名言,能够很好地帮助我们进行认知调节。这句话就是:“优于别人,并不高贵,真正的高贵是优于昨天的自己。”要和自己作比较,不断完善、不断进步。

② 新快报:临近中考,有考生陷入自我怀疑,紧盯着模考排名,觉得自己努力很久好像看不到提升,感觉非常焦虑。在您看来,考生如何调节备考的心理状态,提高学习效率?

袁杰:临近中考,对模拟考的成绩关注是正常的现象,一次没考好,学生就会很担忧,这其实显示的是我们非常在意考试的结果。但过度在意考试结果,往往会使焦虑感加剧,学习效率随之降低。

那么,考生该如何在备考期间维持高效的学习与复习状态呢? 首先,我们要明确,学习动机与学习表现并非正比关系。实际上,二者之间呈现抛物线关系。当学习动机过强时,学习表现不仅不会提升,反而可能下滑。因此,考生需认识到,只有将学习动机调整至适宜水平,才能收获更高的学习效率。

如何保持适当的学习动机水平呢? 答案的关键在于,考生应将关注点从结果转向过程。临近中考,说明考生已走过漫长的备考之路。考生应相信自身过往的积累,这些积累都是自身努力的成果。备考之路并非徒劳,每一步都算数。所以,考生要坚信自己日积月累所打下的坚实基础,不被一时的成绩波动所左右。要看到自己在备考过程中已积累了诸多知识与能力,从而树立起对自己的信心。

③ 新快报:在备考时,不少同学会

出现控制不住熬夜、过度喝咖啡等情况。如何避免这些情况? 有哪些好方法可以帮助改善睡眠质量?

袁杰:备考过程中,很多同学会感觉时间不够用,担心知识点掌握不足、复习进度落后,进而产生时间紧迫的焦虑情绪,选择熬夜学习,甚至借助咖啡等物品强行提神、压缩睡眠时间,结果导致睡眠质量变差。

其实,提高学习效率并非依靠投入无限时间,而是要保持相对平衡的精神状态。充足且高质量的休息是恢复精力、提升学习效能的关键,是身心休养生息的重要基础。保证睡眠质量,学会自我接纳和自我认可十分重要。同学们要相信自己在白天已经尽力。不要总是紧盯自己不会的内容,如果只关注未掌握的知识点,会感觉问题重重;如果审视已掌握的内容,就会发现已取得不少成果。

看到自身积累,内心会更平静,获得内在的安全感和力量感,从而保持平和心态,减少焦虑。如果一味聚焦自身不足,就容易陷入恐慌,导致慌不择路、越忙越乱,睡眠质量也会随之下降。所以,要学会正视自身积累,希望诸位安心入睡。

④ 新快报:中考在即,有同学总担心自己考试发挥失常,但越焦虑越想玩手机,您有什么好建议可以给他们吗?

袁杰:焦虑往往源于对未来不确定性的担忧,它总是指向未来。在此,建议同学们运用一种思维工具,让自己立足当下。不妨思考一下:中考是今天发生的事情吗? 显然不是。中考是未来的事件,考入哪所学校同样属于未来之事。因此,我们只能活在当下,关注自己今日的任务是否完成。

此时,同学们要学会自我认可与自我接纳。通过自我认可与接纳,我们能够保持心态的平衡,无需借助玩手机等方式进行自我安慰或疗愈。即便偶尔想玩手机,也能控制在合理范围内,避免过度沉迷。

学会接纳自己至关重要,关键在于将注意力聚焦于每日可控之事。面对可控之事,我们不易产生焦虑;而面对未来那些鞭长莫及之事,焦虑情绪则会油然而生。因此,同学们应将注意力放在当下可控的事情上,以平和的心态迎接中考。

家长篇

“心有猛虎,细嗅蔷薇” 暖心陪伴助备考

① 新快报:面对即将参加中考的孩子,家长应当如何识别自身的焦虑情绪,以避免将负面情绪传递给孩子?

袁杰:就家长群体而言,当下社会环境竞争激烈,不少家长受此影响,在中考前夕往往陷入焦虑。他们担忧孩子能否顺利升入高中,或是只能进入职业学校。然而,家长的焦虑情绪实际上可能成为孩子备考的阻碍。

家长应认识到,自身焦虑情绪若未妥善处理,极有可能影响孩子。家长感到焦虑,这是可以理解的,但关键在于要自行消化和处理这种情绪,家长自己扛住焦虑带来的压力。此外,家长应尽量避免将焦虑情绪释放给孩子,努力为孩子营造一个相对宽松的备考环境。如此,孩子才能心无旁骛、尽力而为,发挥出真实水平,避免因家长焦虑情绪干扰而导致发挥失常。

“心有猛虎,细嗅蔷薇”,这句诗非常适合家长目前应维持的心态。即使你目前在“猛虎”在心中,内心有非常多且强烈的情绪,但最终能够“细嗅蔷薇”,用温柔、淡定的方式表露情绪,向孩子传递一种安静的力量。家长有压力可以自己在背后释放,在孩子面前要“细嗅蔷薇”。

② 新快报:面对孩子的成绩起伏和情绪波动,有哪些好方法可以让家长帮助孩子减少备考焦虑和缓解压力?

袁杰:此时,家长需具备两种重要能力:一是为孩子“兜底”的能力,即在孩子面临困境时给予支持与保障;二是指引孩子的能力,即启发孩子正确看待自身学习情况。具体而言,家长要引导孩子关注自身已积累的学习成果与扎实的学习基础,而非因一时的情绪波动或成绩起伏而焦虑。毕竟,面对重要考试,孩子出现情绪不稳定、成绩有起伏是正常现象。因此,家长可引导孩子转换思维方式,换个角度看自己,树立自信。

③ 新快报:在与考生聊天时,家长应该如何正确鼓励孩子备战中考,避免“说教式沟通”引起考生抵触情绪?

袁杰:部分家长在与考生沟通时,难免存在说教的情况。大家也清楚,说教往往适得其反。一些家长认

为,通过说教能让孩子端正学习态度、重视中考,明白中考的重要性,然而这些本质上都是在讲道理,属于说教行为。说教实际上是在给孩子施加额外压力,也是一种对孩子人格的不尊重。

初中学生到了初三阶段,其实大多清楚中考的重要性。有时恰恰相反,他们因过于清楚中考的重要性,反而给自己带来巨大压力,甚至不堪重负。

因此,在这个阶段,家长更应学会的不是以居高临下的姿态说教,而是以平等的态度为孩子提供支撑。

具体而言,家长应尝试分担孩子的心理压力,给予他们理解与支持。此外,考虑到部分学生升入高中后将开启住校生活,初中阶段可能是他们与家长朝夕相处的最后时光。家长不妨换个角度,通过组织家庭团建活动、开展家庭共同参与的活动等方式,以家庭陪伴的形式,帮助孩子释放备考压力。

④ 新快报:中考在即,家长和孩子都很紧张。您认为家长还应该在哪些方面给予孩子支持? 应该避免哪些行为?

袁杰:在应避免的行为方面,首先,家长要避免过于急躁。当下,家长与孩子相处时容易因小事产生摩擦、引发冲突。而在中考这一特殊阶段,与孩子起冲突极易激化孩子的情绪,让他们本就焦虑的内心雪上加霜。所以,家长应尽量避免“踩雷”,避免与孩子发生矛盾冲突。

其次,家长不要过度强调中考结果,诸如“考不上会怎样”“考上了会怎样”之类的话应尽量不说。未来之事自有其发展轨迹,提前谈论只会徒增孩子的焦虑情绪。

再者,家长不宜将物质奖励与考试成绩过度挂钩。有些家长可能会承诺孩子考得好就给予物质奖励,如购买物品等。然而,孩子能够正常发挥,应对成长中的这一重要关卡,他们自身内在的成就感与满足感,就是多年学习最好的回报。若家长将物质奖励与考试成绩捆绑,孩子可能会担忧考不好就得不到这些东西,进而内心压力倍增。因此,即便家长想给孩子购买物品,也应将其视为礼物,而非奖励,要把这两件事区分开来。