

## 2024心事咨询室

学业焦虑严重,一到考试就出现躯体化反应,怎么办? 专家支招——

## 推翻自设的“高墙” 聚焦当下的努力

作为一名对学业有要求、渴望学有所成的大学生,却在难度较大的专业课上屡屡受挫,在过度的焦虑和反复的自我怀疑之下,每当临近考试,巨大的心理压力使其产生恶心呕吐、头痛乏力、手抖等躯体不适的现象,严重干扰到来信人的日常学习与生活。

如何为心灵减压? 华南师范大学心晴热线负责人袁杰指出,焦虑往往因为“注意”的范围过大,与其为自己设置高难度任务的“高墙”,不如将墙推翻,聚焦当下的努力。同时要学会爱自己,认可努力的自己,不妨学习年底温暖了很多网友的网络热梗,每晚对自己说一句:“爱你老己,今天不错哦! 爱你老己,明天见!”

来信

尊敬的袁老师:

您好!

首先,非常感谢您在百忙之中愿意倾听我的困扰。这对我来说非常重要。

我是一名在学业上对自己有要求、希望学有所成的大学生。但是近期,特别是进入大学当前专业学习后,我遇到了较大的挑战。一方面,我感觉目前的课程难度较高,与我的特长不完全匹配,因此我时常产生“我不擅长、我不行”的消极念头,课业压力也随之增大。另一方面,我性格较为敏感,比较在意他人的评价,容易陷入自我内耗。

这些累积的学业压力和内在情绪,似乎对我的身体造成了显著影响,并已开始干扰我的日常学习与生活。

具体表现为,在面临作业、考试或复习任务时,我经常会出现强烈的躯体不适。症状通常从剧烈的恶心、呕吐开始,之后伴随头痛和全身乏力,非常想睡觉,有时还会手抖。更严重的情况是,我会在课堂或其他场合突然感到呼吸困难,胸口有强烈的压迫感,类似心梗发作。如果这种状态持续稍久,我会出现呼吸性碱中毒的症状,同时头痛加剧。整个过程通常持续二三十分钟,然后自行缓解,但结束后会感到极度疲惫和困倦。这些突如其来的身体反应让我感到痛苦和不安,也影响了我专注学习。

在家庭方面,我成长在一个充满爱的环境,父母非常关心我。但是随着年

龄增长,尤其是在高中阶段,因为作息问题,我与妈妈常有摩擦(她出于关心而反复叮嘱,但我有时感到烦躁)。妹妹出生后,我虽然理解父母的爱需要分享,但内心仍会偶尔感到爱被分走的失落。我知道这些情绪是人之常情,但也可能构成了我内心压力的部分来源。

总之,学业上的自我期许、对专业适应的担忧、个人的性格特质以及家庭互动中的微妙感受,多种因素交织,可能共同导致了我目前身心俱疲的状态。我非常希望能改善现状,以更健康、更积极的状态完成学业,但感到独自应对有些困难。因此,我非常诚恳地希望能得到您的建议和指引。

谢谢老师!

回信

亲爱的同学:

你好!

非常感谢您的信任,在你面临考试复习压力的焦虑时刻,来信向我倾诉你的困扰。我很乐意倾听你的诉说,在你的诉说中我感受到了你“身心俱疲的状态”。

你自认为目前课程的难度比较高,与你的特长也不完全匹配,在“挑战”面前,你产生了“我不擅长、我不行”的消极念头,于是课程压力就更大了。同时,你性格比较敏感,对自己的期望也比较高。你在来信的开头对自己进行了定位,“我是一名在学业上对自己有要求、希望学有所成的大学生”。一头是课程难度比较高,另一头是你对自己学业的期望也比较高;在两头皆高的压力挤压之下,敏感的你倍感焦虑和孤独,加之缺乏来自家庭的理解,于是你陷入“身心俱疲”的U型心理低谷之中,出现了躯体化的症状。

在这样的状态之中,换作是我,我也会跟你一样感到“痛苦和不安”。

那么如何化解心中的“痛苦和不安”呢? 在介绍方法之前,我先跟你分享一个故事吧。某著名歌手曾经在大红大紫之后沉寂了很多年,在此期间他想做一件事,那就是将某首歌的谱曲唱出来。他把这件事看得非常神圣,希望自己能很好地完成这个心愿。这位歌手很虔诚地完成了前面的一部分,后来估计是遇到了一些障碍,加之忙于各种事情,这个愿望只能暂时搁置了下来。这一搁就是好多年,每次想继续谱曲的时候,总是找不到感觉,于是又被其他事情岔开了。

眼见着这件事就要这样“烂尾”了,歌手的一位方丈朋友劝他把已经完成的那部分分享给他听一听。方丈的思维是,将这首歌全部谱曲唱出来,这是难度非常高的任务;既然是非常难的任务,能够完成一部分,也很难得了,也算是完成了。方丈的思维启发了他,这位歌手也觉得这件高难度的事情可以算是完成了,于是他心中积压许久的压力瞬间就释放了。没想到的是,压力释放之后,倍感轻松的他乐思泉涌,一口气就把剩下

部分的谱曲都完成了。最终,这位歌手完成了自己的心愿,谱曲演唱版的歌曲成功发行了。

看完这个故事,不知道你的心情有没有轻松一点。不难发现,他遇到的困境和你的困境非常相似,当然很多人都曾经历过这样的困境。一头是任务难度高,另一头是自己对自己的期望也很高,两头高压之下,人被困在U型的低谷里。比如,在写回信的间隙,我无意间看到一条新闻,一位对孩子期望很高的妈妈,因为看孩子的作业,气得呼吸性碱中毒。

你跟这位妈妈也有几分相似,你也出现了呼吸性碱中毒的症状。不同的是,你既像这位期望很高的妈妈,又像这个面临作业压力与妈妈压力的孩子。你肯定不希望这个孩子遭受这么大的压力,同样你肯定也不希望自己遭受这么大的压力。

心理学中著名的耶克斯-多德森定律告诉我们,越是困难的任务,人们的动机和期望越高表现越差,适中的期望水平反而会有最佳表现。还有研究发现,不只是人类,连猴子都是如此。歌手的故事与这个定律不谋而合,谱曲演唱歌曲是非常困难的任务,他的动机越强越裹足不前,放松之后在适当的动机水平下反而一气呵成。

不要像那位妈妈那样期望那么高,试着适当降低对自己的期望,这样U型困境的一侧“高墙”就不再高耸入云、咄咄逼人。你心中的压力感也会随之下降一些。

U型困境的另一侧“高墙”是高难度的任务。如何拆除这堵“高墙”呢? 调节聚焦范围是一种有效的方法。对你而言,你也许想往回穿越,穿越到你妹妹出生之前父母很爱你的时刻。你或许也想向前穿越,穿越到已经完成一系列高难度的学业、“学有所成”的时刻,那时的你“轻舟已过万重山”。但是,在时间维度上,这种思维的聚焦范围太大了,既包括过去又辐射未来。我们既无法穿越回昨天,也无法穿越到考试考完的时刻;一个重要的真相是,我们永远只能活在今天,活在此时此刻。高难度任务的完成,比

如比较难的课程考试,往往不是一蹴而就的,往往在未来的某个时刻。当你把聚焦的范围逐渐缩小,聚焦到可控的当下,未来不可控的结果就在你的注意范围之外了,高难度任务的“高墙”就随之坍塌了。

U型困境左右两侧的“高墙”都坍塌之后,活在今天的你就可以脚踏实地地踏上“最小阻力”的平路了。有一本书叫《最小阻力之路》,理念是用积累成果的思维去替代解决问题的思维。高难度的问题往往都很复杂,一朝一夕无法解决,活在今天的你无法解决远在未来时刻的问题。如果你把注意的焦点聚焦到当下,你努力复习了一天,就实实在在地积累了一天的成果;你努力复习掌握了一个知识点,就积累了一个知识点的成果。

焦虑往往就是因为我们的注意范围太大了,既念过去又畏将来;而焦虑的反义词是“具体”,因为注意的范围被“具体”到了可操作的当下。

此外,你注意的范围还囊括了你父母和妹妹,“内心仍会偶尔感到爱被分走的失落”。你已经成年了,在大学独立生活的你,不妨继续把注意的范围逐渐缩小,聚焦到你自己身上。父母的爱被妹妹分走了,但妹妹无法阻止你自己去爱自己。在我的理论“爱的三部曲”中,缺爱并向外界索取爱,是爱的第一步;当你向内求去爱自己时,你就逐渐跃迁到了爱的第二步。

当你努力聚焦当下,复习了一门课的某个章节或者完成了某个作业的一部分,请把这份努力当作奖赏,自己去认可没有放弃努力的自己,这就是爱自己。今天状态好,就多复习一点;明天状态不太好,也允许自己少复习一点。

站在今天这个真实的立足点上,结束了一天的辛劳,不妨学习年底温暖了很多网友的网络热梗,每晚对自己说一句:“爱你老己,今天不错哦! 爱你老己,明天见!”

祝且行且吟,爱你老己!

袁杰老师

2025年12月29日

■ 策划:林波  
■ 统筹:王娟  
■ 采写:新快报记者 陈钰涵



2024心事咨询室

你的心事 我会听!

主办单位:广东新快报社

协办单位:

华南师范大学心晴热线团队  
广东省青少年心理健康志愿服务总队

承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

① 点击以下链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F6IR2NOr>

② 邮箱:

xkky202208@163.com

③ 扫码参加:

