

# 如何稳定情绪从容应考?

——心理治疗师详解科学“心”策略

羊城晚报记者 李可欣 通讯员 傅文臻

1

焦虑并非敌人,关键在于“适度”

“很多家长和学生都以为要出现焦虑就是坏事,其实并不然。”宋子仪解释道,考试焦虑是人在面临重要挑战时自然产生的情绪反应,它有助于激发警觉性,提高大脑的敏锐度。但如果焦虑过度,就会干扰注意力、削弱记忆力,甚至引发躯体反应,如失眠、胃肠不适、手抖、注意力分散等,最终导致“临场失常”。

心理学研究表明,考试压力与考试表现之间呈现“倒U型”关系——适度的焦虑有利于提升行动力,而过强或过弱的压力反而会抑制发挥。

“我们在门诊中常见的

2025年广州中考即将拉开帷幕,13.9万名初三考生和他们的家庭正步入最紧张的冲刺期。考试不仅是对知识掌握的检验,更是一场心理战。考试焦虑、失眠、注意力涣散……这些非学业因素可能无声地影响着许多考生的临场发挥。为此,羊城晚报记者专访了广州医科大学附属脑科医院早期儿少科心理治疗师宋子仪,结合她的专业建议,整理出一份科学、实用的中考考前心理调适指南,帮助考生和家长正确看待考试压力,从容迎战中考。

反而是成绩中上甚至拔尖的学生,在大考临近时焦虑更重。”宋子仪表示,这部分考生通常对自己要求高,具有完美主义倾向,一旦出现一点失误,就会产生“这场考试失败,我的未来就完了”的灾难性认知。这种“非黑即白”的思维方式,不仅放大了失败的风险感,还剥夺了他们应对挑战的良性。

她提醒考生:不要惧怕焦虑,而应学会识别焦虑的程度,并根据实际情况进行调节。如果焦虑程度严重干扰了复习节奏或考试表现,就应当进行心理干预,必要时可寻求专业帮助。

## ●可以试试两大放松训练法宝:

1. 深呼吸练习:在考试前或感到焦虑时,进行深呼吸练习。慢慢地吸气,感受空气充满腹部,然后慢慢呼气,重复几次,感受身体的放松。

2. 渐进性肌肉放松:

头部开始,逐渐收紧和放松身体的各个肌肉群。例如,先收紧额头的肌肉,保持几秒钟后突然放松,感受肌肉的松弛。这种放松训练可以帮助学生缓解身体的紧张感,减轻焦虑情绪。

2

考前身心调适指南:认知+放松并重

### ●失眠不是末日,放过自己才能睡得着

临近中考,很多学生常常陷入“我明天一定要睡好”的执念中,结果越想睡越睡不着。在宋子仪看来,这种“对失眠的焦虑”会加重失眠本身。她建议学生放下对完美睡眠的期待,尽可能放宽心。若真失眠,也无需过度恐慌,可以在考前或过程中通过喝点冰水、擦风油精或适量喝点咖啡等提神,但最重要的是:不要在意“我没睡好”这件事,避免因此引发“灾难性想法”,觉得自己“没睡好”这次考试就一定考不好。

### ●考试前或考试中思维钻进“死胡同”怎么办?转移注意力、重建掌控感

“如果我这题不会,我就

### 3 家庭氛围是最好的“心理护盾”

除了学生自身的调节,家长的情绪管理也至关重要。宋子仪指出:“我们常常看到一些家长在考前特别焦虑,频繁催促孩子复习,甚至忍不住唠叨几句‘这次考不好怎么办’。家长并非有意而为之,但这种焦虑的非语言表达(如眉头紧锁、声音急促)和语言行为,会被孩子敏锐地察觉并内化,从而加重孩子的心理负担。”

家有考生,家长忍不住焦虑怎么办?建议:

1. 家长需要善于识别自己的焦虑,这可能通过身体感觉(如心跳加速、出汗)、情绪变化(如易怒、担忧)或行为(如过度检查孩子的作业)来表现。

2. 请家长思考焦虑的来源是否合理。家长感到焦虑

考砸了”“我没有把所有知识点都背熟,这次肯定不行”……这些“全有或全无”的认知方式是制造焦虑的“罪魁祸首”。宋子仪强调:中考考査的是长期学习能力,不可能靠最后几天“临时抱佛脚”实现飞跃。

她建议考生在临考前几天逐渐放慢复习节奏,避免深夜刷题或对未掌握内容的过度纠结。“这是在帮我们调节节奏,把状态调整到最佳,而不是追求复习完美。”她说。

在考试过程中遇到难题或卡壳,也是常有的事。宋子仪建议,当被一道难题困住而焦虑升级时,应立刻调整思路:先跳过这道题,转而完成那些简单且熟悉的题目。“这样做的好处有两个:一是降低即时压力;二是通过完成可控任务,恢复对考试的信心。”

是因为孩子的学业表现不佳、还是自己的期望太高或是来自其他外部压力(如自己工作不顺)有关。如果焦虑源头其实是由于自己的原因,那么家长可以学习呼吸、正念等有助于放松的情绪调节技巧,提高自己的情绪管理能力。

3. 家长需要设定合理的期望值,理解每个孩子都有自己的学习节奏和能力。与孩子进行开放和诚实的对话,表达自己的感受,同时也倾听孩子的感受和担忧。在与孩子交流时,使用积极和鼓励性的语言,避免传递焦虑情绪。

宋子仪强调:“与其强调考试的重要性,不如告诉孩子‘无论结果如何,我们都支持你’,这样的情感连接比任何督促都更有效。”



图/视觉中国

### 规律为先,饮食结构不宜大改

“中考前饮食的核心是‘稳中求优’。”孙宁建议,考生不必突然改变饮食结构或盲目进补,而应注重维持身体状态的稳定性,保持规律、均衡的饮食习惯。

从时间上看,餐次要规律,建议每日三餐按时进食,尤其晚餐不应晚于晚上7点,以免影响睡眠质量。暴饮暴食或刻意节食都不利于维持代谢平衡,应尽量避免。

结构上,考生的膳食应兼顾三大营养要素。碳水化合物建议选择低升糖指数(GI)的主食,如燕麦、糙米、全麦面包,摄入比例控制在50%至55%。蛋白质的推荐摄入量为每天每公斤体重1.2克,应合理分散在三餐中,来源包括鸡蛋、鱼肉和豆制品。脂肪应以优质的不饱和脂肪酸为主,如坚果、深海鱼和亚麻籽油,占总能量的25%至30%。

此外,不同时段的营养重点略有不同:距离考试还有一个月时,可适当增强营养储备,增加富含B族维生素和铁元素的食物,如猪肝、菠菜等;进入考试前一周,则要减少消化负担,避免高纤维和易胀气的食物,例如杂豆、韭菜等。

“整体原则是不搞突击式

### 考前饮食怎么吃?

营养专家划重点:规律、清淡、稳中求优

羊城晚报记者 李可欣 通讯员 刘睿

广州中考在即,考生即将迎来紧张的冲刺阶段。中考前要不要进补?考试期间怎么吃才能保持最佳状态?临考时万一拉肚子该怎么办?针对这些疑问,广州市干部和人才健康管理中心营养科负责人孙宁进行了解答。

“每出汗500毫升,就需要额外补充含钠饮料,钠含量控制在每100毫升含40至80毫克较为理想。”他推荐使用自制的淡盐柠檬水,既补水也补钠,避免脱水疲劳。

至于部分学生在备考或考试期间使用咖啡、功能饮料提神的问题,孙宁提醒,如无平时摄入咖啡因的习惯,不建议在考试阶段尝试。即便使用,也应严格控制总量在100毫克以内,饮用时间需远离睡前4小时以上,以免干扰睡眠。高剂量咖啡因可能引发心悸、焦虑、胃部不适,反而影响考试发挥。

### 应急饮食有技巧,沉着应对肠胃不适

“中考是人生重要阶段,但身体健康永远是第一位。”孙宁特别提醒,如果考生在考试当天出现胃痛、腹泻等紧急情况,家长应沉着应对,合理处理,避免事态扩大。

饮食上,首先要避免高脂肪、高渗透压的食物,转而选择低脂、低脂、低渗透压的食品,如白米粥、蒸鸡蛋、香蕉等,减少肠道刺激。每30分钟含服1颗话梅,有助于刺激唾液分泌,缓解口干与轻度恶心;同时可准备保温杯,加入温水和口服补液盐,小口抿饮2-3口,有助于防止脱水。

必要时可在医生指导下使用一些常见药物,如蒙脱石散、益生菌等,缓解症状。若情况严重,建议家长与考点及时沟通,优先安排就近厕所使用权限;并可提前准备纸尿裤等应急物品,以防突发状况影响考试。“一旦出现冷汗、脉搏细弱等休克前兆,必须立即终止考试送医。”孙宁表示,切不可因考试忽视身体预警。

最后,他寄语广大考生和家长:“考前饮食不求花样翻新,也不必盲目进补,最重要的是‘稳中求优’,通过科学搭配和适度调整,帮助考生以良好的状态走进考场。”



广州市轻工技师学院  
Guangzhou Light Industry Technician College

## 优质就业平台,助你实现人生梦想

招生代码:广东省:9800010 广州市:00403

★ 全日制公办国家重点技工院校

★ 广东省首批高水平技师学院

★ 2019年度广东省政府质量奖获奖单位

★ 第47届世界技能大赛精细木工、家具制作、木工、健康与社会照护项目中国集训基地

招生专业

- ◆ 人工智能技术应用
- ◆ 制冷设备制造安装与维修
- ◆ 工业互联网与大数据应用
- ◆ 数智营销技术
- ◆ 云计算技术应用
- ◆ 虚拟现实技术应用
- ◆ 城市轨道交通运输与管理
- ◆ 健康与社会照护
- ◆ 家居产品设计与展示
- ◆ 工艺美术
- ◆ 幼儿教育



学院视频



学院公众号



学院地址:

校本部地址:广州市白云区钟落潭镇竹料管理区东风南路38号

南校区地址:广州市海珠区滨江中路272号

东校区地址:广州市越秀区中山三路(大东门)荣华北16号

广告