

如何稳定情绪从容应考？

——心理治疗师详解科学“心”策略

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

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：中考考查的是长期学习能力，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。”

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. 家长需要善于识别出自己的焦虑，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

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。”

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



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，尤其晚餐应不晚于晚上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，不同时段营养重点略有不同：距离考试还有一个小时，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

调整，不迷信高价营养品，通过正常膳食也能获得大部分所需营养。”孙宁表示，“不缺不补、缺什么补什么”是基本原则，避免因过量补充反而打破身体平衡。

考试三天吃什么？稳糖控油，安全第一

“考场状态好不好，和当天吃了什么密切相关。”孙宁强调，考试三天的饮食策略可归结为三点：控糖稳能、轻量易消化、安全第一。

碳水仍建议以低GI为主，每餐配合适量优质蛋白。避免食用油炸、高盐或刺激性食物，例如油条、咸菜等。

“所有食材都应彻底加热，尽可能杜绝沙拉、刺身等生冷食物。”孙宁提醒，不干净或处理不当的食物极易引发腹泻、呕吐等急性胃肠反应，“考试期间一切都要以安全第一为原则。”

在高温天气下，许多考生会感到胃口差、出汗多，影响正常进食。孙宁建议按照体重合理补水，例如50公斤的考生每天应摄入约1750毫升水。平时每小时小口饮水100至150毫升为宜，考试期间每科结束后可适当补充50毫升含电解质的饮品，但避免一次性大量饮水引起胃胀。

“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，转而选择低渣、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、脉搏微弱等休克前兆，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

招生专业

- ★ 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

学院网址：<http://www.gzslits.com.cn>

招生热线：020-32446368 32446366

在线咨询：学院公众号—点击招生信息—进入招生小助



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