

2012年6月5日 星期二  
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩  
 TEL:0392-2189936  
 E-mail:yjlxwb@163.com

# 健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云  
 健康咨询热线:3322234  
 E-mail:yjlxwb@163.com  
 统筹/徐舒帆

再过两天,一年一度的高考就要来了!对于每一个考生和考生家长来说,最后的“备战”时期格外关键,考前的紧张气氛形成一股无形的压力,提前考验着考生们的心理素质。每到大考临近,就是考生心理问题集中爆发的时期,紧张、焦虑、恐惧、失眠等负面情绪或多或少影响着考生的状态。

高考在即,如何才能保持淡定,冷静 hold 住?记者针对考生反映较多的几类“高考综合征”,采访了国家心理咨询师何欢,为广大考生支招儿。

## 教你 HOLD 住 高考前各种不淡定



### 考前各种不淡定? 心理师教你 HOLD 住!

#### A 考生:遭遇“高原反应”怎么办?

小洁成绩一直不错,可临近高考的几次模拟考试,她的成绩却有些下滑,原本记得很牢的定理、定义、公式,在答题时突然想不起来了,大脑一片空白。本来懂的东西,一到考试时就懵了,而且越复习越糊涂,觉得自己什么都不会了。

**心理师:让大脑适当“放空”**

国家心理咨询师何欢称,小洁这种情况是遇到了“高原反应”。“高原反应”本来是指在高原地区缺氧的不适症状,也用来比喻临近大考时紧张焦虑的心理状态,主要体现在考生觉得备考时间越来越少,问题却越来越多,感到焦虑、紧张、担忧,学习效率低,成绩不升反降。

何欢称,大部分考生出现“高原反应”都是由于生理疲劳与心理疲劳造成的。“高三的学习强度相当大,不少考生夜以继日地复习,甚至采取题海战术,到了高考前夕,无论生理上还是心理上都已经很疲劳了,疲劳积累到一定程度,就会影响大脑记忆的提取。”

何欢说,要消除“高原反应”就千万不能逼迫自己更拼命地学,而需要“把压制大脑记忆提取的东西拿掉”。何欢建议,考生发现自己的状态不好时,索性把学习和功课全放下,让大脑“放空”一下,到户外走走,或者做点缓和的运动,打打球,等身体和大脑都放松后,再回去复习。

#### B 考生:高考临近,越来越焦虑怎么办?

不少考生反映,看着高考倒计时牌上的数字越来越小,心理压力越来越大,情绪也很焦虑,一想到几天后就要进考场“心里就发虚”,总是来回琢磨几个问题:“万一考砸了怎么办?”“考试那天会不会紧张到手抖?”“考的题不会全是我没复习到的吧?”

**心理师:紧张时做做“减压操”**

何欢表示,考前出现焦虑的情绪很正常,如果焦虑的程度不深,没有影响到正常的生活、学习,就不需要过分在意。如果感觉自己过度焦虑,就要学会调整心态。“首先要用平常心看待高考,不要附加过多的东西给‘高考’,过于执著反而会影响发挥。”

如果临上考场,突然感到非常紧张怎么办?何欢建议考生可通过做“减压操”缓解临场焦虑。“双手握拳,用全身力气使劲儿把手提高至胸前,然后再猛地往下甩手,过程中把十个手指打开,动作要用力,速度要快,反复做几次。”

何欢称,这个简单的“降压操”能通过肌肉的松紧调试,转移大脑注意力,同时使紧张、焦虑等负面情绪得到排解和舒缓,放松精神。

#### C 考生:如果考前晚上失眠怎么办?

不少考生都担心自己高考前一晚会失眠,影响第二天的考试发挥。有的考生最近几天已经出现睡眠问题,“脑子里老在想事儿”,“越逼自己睡越睡不着”,“明明身体已经很累了可就是睡不着”等等。

**心理师:睡不好不代表考不好**

何欢说,当第二天有重要的事发生时,人们常会较难入睡。

“短暂的失眠没什么大不了的,不要过分担忧,考前睡得着是好事,睡不着也正常,要坦然对待。”何欢说,睡不好不代表考不好,“千万不要因为没睡好而产生‘失败心理’,觉得完了,我肯定得考砸,年轻人身体机能好,即使前一晚没睡好,对第二天的考试影响也不大,倒是失眠容易导致情绪紧张、不自信,这会严重影响发挥。”

何欢说,失眠的夜晚不要紧张,可以做点让自己放松的事,比如听点轻音乐,做下头部按摩,或者在睡前洗个热水澡、泡脚等。此外,仔细检查考试用具和证件是否带齐,做好考前准备工作也能缓解焦虑的情绪,有助于入睡。

### 家长明确该做和该不该做的事

作为考生家长,应该肯定孩子为考试付出的努力,信任孩子对考试所做的准备,不要给他们施加压力。

比如经过几轮的模拟考试,考生已经形成了自己的理想志愿,此时,一些家长却随意更改孩子的志愿。

再比如说,以孩子平时的成绩本来是可以上重点的,但有的家长看到了孩子的成绩有一点波动,就主动跟孩子说,不上重点也行,二本、三本妈也支持你,爸爸也支持你。很明显,家长是想给孩子减压,但是减压有减压的方法,用这样的方式在无意间传递给孩子一种消极的信号和心理期待。在高考前,对孩子的支持、鼓励、坚定的信任,才是真正帮助他们减压的最好办法。

### 吃好喝好 应对高考

高考对体能消耗较大,三天的考试时间里,考生应在维持充足能量的基础上,应增加优质蛋白质、不饱和脂肪酸、磷脂、维生素 A 或 B 族、维生素 C 及铁、锌等营养素的供给。避免过量食用如咖啡、碳酸饮料、鱼虾及油炸烧烤食品。以下是适用于高考期间的食谱。

#### 考试第一天:头脑清醒食谱

早餐:牛奶、五香咸鸭蛋、芝麻烧饼或豆包,煮花生、拌萝卜丝。

午餐:肉包、米饭、面条,土豆炖排骨、糖醋鱼片、香菇菜心、西芹腰果、冬瓜豆腐汤。

晚餐:米饭、馒头、虾仁烩豌豆、肉片炒鲜蘑、山药爆辣椒、紫菜蛋汤。也可吃粥,如绿豆粥、银耳百合粥。

#### 考试第二天:精力充沛食谱

早餐:八宝粥、热牛奶、果酱面包、豆包、火腿煎蛋,煮花生、拌菠菜、酱豆腐。

午餐:米饭、清炒虾仁、红烧海参、肉片炒菜花、柿椒土豆丝,西红柿鸡蛋汤。

晚餐:馒头或烙饼、葱油鱼、肉片炒芹菜、醋溜豆芽、西湖豆腐汤。

#### 考试第三天:保持体力食谱

早餐:小豆粥、花卷、茶鸡蛋、海参捞饭、五香豆腐丝、素什锦。

午餐:米饭或面条。土豆炖排骨、红烧鳊鱼、香菇菜心、黄瓜炒鸡蛋;水果及饮品:荔枝、酸奶。

晚餐:馒头、绿豆小米粥、清蒸鱼、西芹百合、肉片焖芸豆、溜茄丝。

(综合《广州日报》、《齐鲁晚报》)

