

# 营造积极心理环境，自信迎接高考

○陶慧

高考关系着千万个学子和家庭的命运，历来备受瞩目。研究表明，当前高考考察的内容很大程度上是科学文化素质和心理素质。心理素质的考试不是出考题，而是通过情景、通过试题，在特定的情景下考察学生的心理素质。在高三备考的过程中，良好的心态是成功的一半。在考场上，学生的心态甚至会左右他们的高考成绩。那么，对于高三的学子来说，怎样更好地调整心态，自信地迎接高考，让“心理”这门考

试得到更多的分数呢？笔者认为，可以从以下几方面引导学生：

## 一、正确看待情绪

情绪指情感及其独特的思想、心理和生理状态，以及一系列行动的倾向。情绪不可能被完全消除，但可以进行有效疏导、有效管理、适度控制。

面临高考，学生都会有情绪。成绩稍微差些的学生，总是在后悔，后悔自己高一、高二的时候没有打好基础。今天后悔昨天，明天后悔今天，到了高考，还在后悔，后悔自己把高三的时间都用来后悔了。

成绩中等的学生，套用一句歌词，叫“最近比较烦”。烦什么呢？烦自己的成绩不上不下，或时上时下。今天你超越了他，明天他又把你远远甩在后头，经常这样怎么能行呢！真是太烦了！

成绩较好的那部分学生，总该没有什么负性情绪了吧？他们上课注意听讲，好像从来都不走神，自习课埋头苦学，效率很高，着实令人羡慕。可是事实真是如此吗？笔者在高三做心理咨询时，一名男生来进行心理咨询，主要问题是觉得自己注意力不够集中，很苦恼。每次晚自习时，他都习惯性地抬头看一下别人在做什么。每次抬头，都会发现大家在埋头苦学。

他从心理辅导室离开时，遇到了同班的另一名男生也来进行心理咨询。第二名男生进来以后，问道：“老师，刚才那名同学是因为什么问题前来咨询呢？”我说：“不好意思，心理辅导有保密原则，我不能把他的问题透漏给你。我有什么可以帮助你呢？”他说出了自己的烦恼：“马上快高考了，可是我

经常走神。晚自习时，我有时抬头看别人在干嘛，结果每次都看到别人在埋头苦学！”

我把前一名男生遇到的相同问题告诉他，他的消极情绪立刻不见了，喜笑颜开地说：“老师，他的成绩比我好，他可是班里前5名呢！没事，我走了，我还有一张卷子没做完呢！”

这件事情告诉我们，每个人都会有消极情绪，真正影响我们的不是某件事情，而是我们对事情的看法。心理健康的人并不否定自己负性情绪的存在，而且会给它一个适当的空间，不压抑，不控制，而是能够了解、接纳自己的负性情绪，并学习如何与它相处。只有接纳自己内心感受的存在，才能谈及怎样有效管理情绪。

## 二、合理调适情绪

情绪宜疏不宜堵，情绪也容易叠加和传染。如果受到情绪场的影响，个体可能会有“身不由己”而事后又“追悔莫及”的感觉。所以，应该学会调控好自己的情绪，在远离“情绪垃圾人”的同时，自己也尽量不去做“情绪垃圾人”。调适情绪有一些快速又有效的方法，比如：

1.运动法。如果一个人情绪很糟糕，陷入烦闷、生气、郁闷之中，就不要干坐着一直想“为什么”。事实是，越想越难受，越想越想不开。这个时候，需要转移注意力，宣泄一下身体内的负能量。最好的方法莫过于运动，而最好的运动就是跑步，可以尝试课间用5分钟的时间全速奔跑。运动可以让人全身心地投入，从而减少压力和负面情绪，运动也可以降低人的攻击本能，让人避免把负性情绪传递给他人。

2. 倾诉法。当我们被消极情绪困扰时,往往会有“别人都很好,我怎么这么糟糕”的想法。其实,我们往往很难从一个人的表情上判断出其真正的内心情绪,就像我们自己很少把所有的心事都写在脸上一样。这时,如果能够得到社会支持系统提供的帮助,就不会“孤军奋战”,心理支持多了,战胜消极情绪的力量就会增强。倾诉的对象可以是自己的好朋友,也可以是亲人、老师。一个人在倾诉的过程中会收获很多信息,他可能会发现:自己的问题别人也遇到过;另一方面,别人也会提供一些有用的指导和帮助,即使别人没有办法提供帮助,有了朋友的陪伴也会让人觉得心里温暖很多。

3. 调整呼吸法。人们都有这样的体验:当我们愤怒时,会觉得全身的血液流通的速度加快;当我们焦虑时,会感觉心跳的速度加快。消极情绪能够导致植物神经系统紊乱,植物神经系统紊乱反过来会影响我们的情绪。所以,当个体冲动、焦虑、愤怒时,不妨调节自己的呼吸,让更多的氧气进入身体和大脑,在放松的情况下理智地思考。大家可以尝试“4-7-8呼吸法”,即:用鼻子吸气4秒钟——屏住呼吸7秒钟——大口呼气8秒钟。多练习几次就会发现很管用,这个方法对于缓解失眠症状也有一定益处。

4. 其它方法。其实调节情绪的方法因人而异,没有一种方法适用于所有人。常见的方法还有幽默法、音乐转移法、写作法等。其实,偶尔也可以选择大哭一场,人的眼泪中含有多种毒素,大哭相当于“排毒”。哭完以后,不妨幽默一下:我排毒了,我面色红润,我的颜值将升高!心情必将变好。

### 三、客观评价自我

人首先是感性动物,其次才是理性的。有情绪,说明我们对周围的事件有认知。所以,在高三生活中有情绪的学生,说明他不是冷漠的人,更说明他不满足现状,渴望成功。消极情绪也具有不可忽视的积极意义,它警告我们:有一些事情不对劲了,在我们的意料之外,需要特别注意了。毫无疑问,认知是解决问题的第一步,也是最关键的一步,而情绪就起到提醒注意的作用。

既然没有比现在更糟的情况了,不如“分解”情绪,怕什么、烦什么、后悔什么、焦虑什么,都进行理性地分析,从而正视困难,正视自己。但凡成大事者,总是要经历异乎寻常的痛楚和艰难。因此,不要把高三视为畏途,患得患失。如果怕字当头,就会百事难做,容易做成的事也可能做不成了。因为当一个人害怕时,就会杯弓蛇影,与其这样,不如走上前去,看看事实的真相到底是什么。平时考得好值得高兴,考得不好也应该庆幸。这就是辩证的心理,大家应用辩证的心态看待考试的得失。

### 四、不断超越自我

高考考的是科学文化素质和心理素质,这两者有什么关系呢?心理素质的作用可以是“雪中送炭”,也可以是“锦上添花”。但是,如果自身知识储备不够,心理素质再强也不会让人成为脱颖而出的黑马。笔者在心理咨询中遇到很多学生,总是以心态不好、心情不好作为自己不好好学习的理由。殊不知,那

些真正的勇者,他们的心理素质都是在一次次战胜自我的过程中得到锻炼和提高的。

有一些同学可能会说:我不够自信,我太浮躁了,我定不下心来,没法好好学习。但是,可能正是因为今天没有抓紧时间学习,明天缺漏的会更多,心里更慌,更没法好好安心学习。还有的同学可能会说:我知道这段时期很重要,但不知道从哪里着手。我缺漏的知识似乎太多了,怎样确定目标呢?

笔者认为,确定目标有一个前提,就是明确起点。制定目标的第一步,也是最重要的一步,就是正确地进行自我分析和自我定位。每一个人都必须知道自己现在站在哪儿。虽然大家坐在同一个班级,面对同样的老师,但是由于自身性格、家庭环境、成长经历等诸多不同,大家并没有站在同一条起跑线上。因此,不必和别人做无意义的比较,如果自己每天进步一点点,就会不断超越自我。

争取成功,但不必期望一定会成功,几乎所有的高考成功者都是这样做的。相信自己,比别人给予的信任更重要,多给自己一些微笑,给周围的人一些微笑,为自己营造一个积极的环境,努力过好从今天、现在、此时此刻开始的每一个瞬间,一定会无悔高三!

