

# 7种方法提升考生抗压能力

北京邮电大学心理教师 杜玉春

## 案例



燕子是高三生,学习成绩优异,十分刻苦。面对高考,她变得越来越紧张,总担心自己学得不够,不如别人好。为了让自己多学一点,她强迫自己每天晚上只睡四小时,学到困得睁不开眼睛的时候,她就掐自己的胳膊,甚至用格尺往手面上用力按,以保持清醒。这种紧张和焦虑十分强烈,已经严重影响她的学习和生活。可她的学习效果越来越差,这让她十分困惑。她为此苦恼,终日闷闷不乐。



北京邮电大学学生通过团体心理活动减压法提高抗压能力。

杜玉春 摄

## 分析

随着高考临近,考生面临的压力越来越大。像燕子一样,总有考生在临近考试时产生多种不适,如焦虑、烦躁、失眠等。适当水平的焦虑、烦躁等并不是大问题,适当压力可产生相应水平的动力,让考生重视高考,认真准备,

保持一定的兴奋状态。但如果压力过大,就会影响学习效率,考生的身心状况也会受到干扰。每个考生对事物的看法不同,心理素质水平不同,因此紧张程度也不同。如果考生过分紧张或压力过大,会严重影响最后关

键时段的学习和高考冲刺。

考试焦虑是因为考生给自己压力过大而产生的不良反应,会严重阻碍考生考试能力的正常发挥,甚至会导致考生在巨大压力面前崩溃。

考生如何有效减压、

提升抗压能力呢?可从两个层面解决:一是具体压力缓解的层面,可帮助考生避免因压力过度累计而导致严重的负面影响;二是核心素质提升层面,最关键的是提升考生自信,激发潜能,从而提升抗压能力和抗挫折能力。

## 支招

有压力及时排解是减压最简单、有效的途径。

下面介绍7种缓解心理压力、克服心理不适的方法,供考生参考练习和使用。

### 消除压力源

缓解压力最直接的方法是找到压力源,然后尽可能地消除它。如果考生的压力是由于学习任务重造成的,不妨合理安排时间,重要的学习内容先完成,次要的放一放,待时间充裕再完成。

### 合理宣泄法

高三阶段,考生有压力在所难免。面对压力,如果自己无法排解,不妨将压力和不快说出来,或通过运动、唱歌、大喊、哭泣等方式宣泄,不良情绪马上会一扫而空。

### 深呼吸法

当考生因学习压力心力交瘁时,最快的一种恢复

平稳的方法是深呼吸,然后仔细想到到底是什么让你感觉焦虑。深呼吸能在人体体内注入更多氧气,使人的精力更加旺盛。

考生可以每天冥想10分钟。它能降低心跳频率和血压,减缓呼吸,平复脑电波,更快恢复身心平稳,防止在压力下身体的免疫能力下降。

### 运动释压法

保持旺盛体力是应对压力十分有效的方式。运动之后,身体会达到最佳平衡状态,从而变得放松、柔软,有足够的持久力,但考生要避免剧烈运动。最好的减压运动是慢运动,比如散步、游泳、瑜伽等。

考生如果平时自然光照得不够,会让身体失去平衡节奏,承担压力的能力也会越来越差。因此,感觉到有压力时,考生可多到户外走动,参加自己喜欢的运动,例如篮球、足球、跑步等。如果压力较

大,考生可适当加大运动强度,将自己的不满、愤怒、反抗等负面情绪在运动中发泄出来。但运动宣泄法要注意适当,不要对身体造成伤害。

### 饮食解压法

考生日常多吃一些振奋精神、消除疲劳的食物,这样可消除不良情绪,缓解压力。可尝试吃一些缓慢释放能量的碳水化合物,如水果、粗粮、蚕豆、坚果和植物种子等,特别是坚果和植物种子,不仅含有碳水化合物,还含有蛋白质,是很好的抗压食物。

此外,考生还要每天增补能有效转化为能量的营养素,如B族维生素、胆碱、维生素C等。

### 团体心理活动减压法

团体辅导是心理辅导的主要形式之一,是在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理辅导与治疗的形式,通过团体内人际交

## 拒绝跟风不盲从

北京市和平街第一中学教师 谢维

小李进入高中以来,成绩一直比较稳定,但他总习惯随大流、盲目跟风。例如,对某一问题发表意见时,他总考虑自己想说的是否与多数人相同,生怕自己与同学的意见有差别;当学习好的

同学分享学习经验和复习方法时,他就会舍弃原本的学习方法、策略。可他试来试去总是不得其法,又不知道是哪里出了问题。他很苦恼,明明自己学习很刻苦,但名次一直没提高。

## 分析

案例中,小李盲目跟随他人的脚步而忽略了自己的学习节奏,所以成绩一直没有提高。实际上,这是一种从众心理。

阿希从众实验是心理学家阿希在1956年进行的从众现象的经典性研究。实验者每次向大家出示两张卡片,其中一张画有标准线X,另一张画有三条直线A、B、C。X的长度明显地与A、B、C三条直线中的一条等长。

个体做出正确选择其实很容易,但实验会事先安排几位进行错误选择,且把真实答案放在最后一个。当前面所有回答者做了错误选择时,被试者不自觉地会改变自己原有的正确选项,选择多数

人选择的错误选项。实验发现被试者因为他人的错误选项被误导而选择错误答案的百分比为35%。

考生有自己的学习、备考节奏,能通过各项考试总结和积累学习方法。

不管通过自身探索,或通过同学、老师等外部环境,都能搜罗到很多学习方法,哪怕在参考书中也能看到很多前人的“经验”或“秘方”。但考生不能一味地沿用他人的学习经验,要充分分析自身状况,有针对性地制订备考计划。考生容易忽略每个人都是独立个体这一客观事实,一味地将他人的方法原封不动照搬、照抄,殊不知成功并不能“复制”。

## 支招

### 拒绝消极从众

从众心理在生活中有积极、消极两方面作用。起消极作用时会出现两种情况:一是个体对未来将要发生的事产生焦虑、恐惧,失去安全感;二是缺乏自信心。如果想摆脱从众的消极作用,考生要从这两点提升改变。

当考生面对一个抉择时,要全面了解这一决定对自身的利弊和会产生的后果。如果能全方面考虑问题,那么即使大多数人的选择和不一样,也不会影响到自己。所以考生要不断丰富眼界和知识。

考生要有自信。每个人都有自己的学习方法和信心。考生是独立个体,要对自己有信心,尤其是接收多种信息时,要学会从中遴选优秀的,填充到自己的学习方法中,不要一味地舍弃自己的经验学习他人的成功经验。考生要学会敢于做决定,并对所做决定负责。

个体不敢做决定的主因是怕对不好的结果承担责任,所以选择从众。这其实

是不好的习惯。如果每次遇到问题都依托他人解决,那么丢失的将是自主人格的发展。所以,考生要改变从众心理和习惯,成为果敢、自信、有担当的人。

### 客观评价自己

考生要想学会客观评价自己,首先,要经常觉察、倾听自己内心的声音。考生的感受和想法不一定全部客观、正确,却是最直观、真实的体验。其次,多寻找自己身上的闪光点,对自己进行正面评价。

如果考生不能正视自己的能力、兴趣、价值观,那么何谈自主、自立?考生可多询问他人对自己的看法、意见,了解他人眼中的自己。这样有助于自省;还能通过自我认识定位,更好地适应社会。

要想克服从众心理、坚定做自己,考生要从多角度着手改变,增强自信心,按照内心的声音前进,并对自身有客观评价,根据自身特点制定学习方法和备考策略。学会这几个方法,考生会在以后的人生中受益匪浅。