毕业班心理调适自助手册

乘风破浪
勇往直前
梦想成真
未来可期



卷首语

高三，是人生一段奇妙的旅途。

在此过程中，你将如《西游记》中历经磨难取得真经的师徒四人，经历一段在磨难与修炼后收获成长的英雄之旅。

这本手册将从心理科学的角度出发，帮助你对自己有更加深入的了解。当你在复习过程中想要高效学习的时候，可以翻看这份手册里的学习模块，帮助你修炼学习“心法”；当你遇到睡眠困扰的时候，可以尝试手册里的睡眠建议；当你心情不佳时，可以试试手册里提供的放松身心的小贴士；当你遇到关于复习、考试的困惑时，可以翻看最后的答疑部分。

愿你在有需要的时候，这份手册可以祝你一臂之力。

高三意味着搏击，意味着铺垫，也意味着重生。的确，高三会让我们承载的太多太多，让人窒息，又令人难忘。不过，也许正是因为它的晦涩，等我们从里面走出来看看天的时候，才会更加地感受到世界的七彩美丽！

相信当你走过高三的日子，回看高三的生活，你会发现“真经”早已取到，坚持到底的你就是自己的英雄。这段旅程也让你的生命变得更加丰厚与熠熠生辉！



随着炎炎的夏天，我们步入了高三，这是一段新的路程，有着我们未曾体验的各种经历。

因每个人走的路线不同，或许你会看到峰峦叠嶂、碧水如镜，或许你会看到悬崖绝壁、深沟险壑。但无论如何，这份经历会成为你珍贵的回忆。



高考路途一览

这一年中我们主要会经过四大景点，每个景点的风景都各有不同，一起来看看吧~



兴奋坡

游览时间： 8 月-10 月

景点特色：

- 情绪特征：来到高三，与之前的生活大有不同，大部分同学在爬坡的时候，感到非常的兴奋，充满了活力。
- 行为特征：希望自己能够更快地到达山顶，看到最美的风景，也许牟足了劲，加大投入。
- 思维特征：用自己已有的知识储备来刷题。
- 元认知特征：在进行刷题检验之前没有发现自己的储备有什么欠缺的地方。
- 目标特征：对于未来怎么走，每个人心里都有一笔账，是价值与效价的权衡，时间指针指向未来。

景点隘路：

可能会出现为了做题而做题，努力的形式单一，只会增加时间投入，甚至缩短自己的睡眠时间。



挑战险

游览时间： 11 月-次年 1 月

景点特色：



- 情绪特征：经过了几个月的刷题，遇见困难的部分会感到沮丧， 想到高一高二时“浪费的时间”可能会羞愧、内疚。
- 行为特征：努力奔跑了几个月，会觉得有点辛苦，也许会出现偶尔的倦怠。
- 思维特征：回顾以往知识，补充记忆漏洞。
- 元认知特征：做了不少题，已经知道自己不知道的知识。
- 目标特征：发现了自己的不知道，再加上这几个月身体有些疲惫，导致可能会丧失。价值的区分，目标的设定偏好本能的选择，时间指针指向过去。

景点隘路：

过度疲劳或成绩受到打击，陷入瓶颈，找不到有效的改进方向。

典型困扰：

- 成绩不理想，付出努力看不到回报。
- 后悔过去，感到看不到希望，想要放弃。
- 不知道该怎样安排复习重点。



挑战险小Tips:

此山高路险，崇山峻岭间，极有可能泛起『脑雾』，『脑雾』是大脑难以形成清晰思维和记忆的现象。在昼夜节律中，因过度疲劳而产生的感觉。

常见症状包括：

注意力难集中、记忆下降（遗忘日常词汇）和头晕等 表现。



摆荡谷

游览时间： 次年 2 月-4 月

景点特色：

- 情绪特征：马上就要到一模了，可能感到紧张、焦虑。
- 行为特征：重复了太久的不良情绪，导致感觉上麻木，学习上虽有所投入，但有 “仪式化”。
- 思维特征：需要知识整合，但是并不是很清楚什么是知识整合。
- 元认知特征：不是很清楚自己在这一路上收获了些什么，不知道自己知道的知识。
- 目标特征：给个人进行定位，时间指针指向未来。



景点隘路：

艰难的路途可能导致负面情绪集中爆发，陷入害怕与倦怠之间的摇摆。

典型困扰：

- 想到考试非常害怕，甚至出现躯体症状。
- 利用人际矛盾或细节上的特殊行为来转移、发泄。
- 不理智行为。

QUICK TIPS!

摆荡谷小Tips:

走到谷底时，树荫蔽日，不见阳光，警惕负面情绪干扰。『负面情绪』会干扰临场发挥，阻碍个体进入冷静状态，导致更多分心与走神，无法专注。压力进一步加剧情绪不稳，干扰考试发挥。



冲刺巅

游览时间： 次年 5 月-高考

景点特色：

- 情绪特征：临近考试，希望与紧张并存。
- 行为特征：不仅仅只关注知识，还关注睡眠和饮食等一系列应对考试的事情。
- 思维特征：临考模拟，在脑海中模拟出考试的场景与流程。
- 元认知特征：知道自己知道的知识。
- 目标特征：按自己的能力来设置目标，把会的都发挥出来，重视方法与路径逻辑，时间指针指向现在。

景点隘路：

临考前，以稳定发挥拿到该拿的分数为目标，进入冷静专注状态。

典型困扰

- 无法进入冲刺期，陷于摆荡期无法自拔。
- 大考的准备习惯不良，忽视心理习惯。



我们即将走过高三，在这最后些天里，你打算留下什么呢？我想，留下的应该是人生道路上第一次全力以赴的拼搏身影，应该明白：拼搏人生，无怨无悔。人生拼搏，无怨无悔。只有博过，才能无怨无悔。人生能有几回博，此时不博待何时。

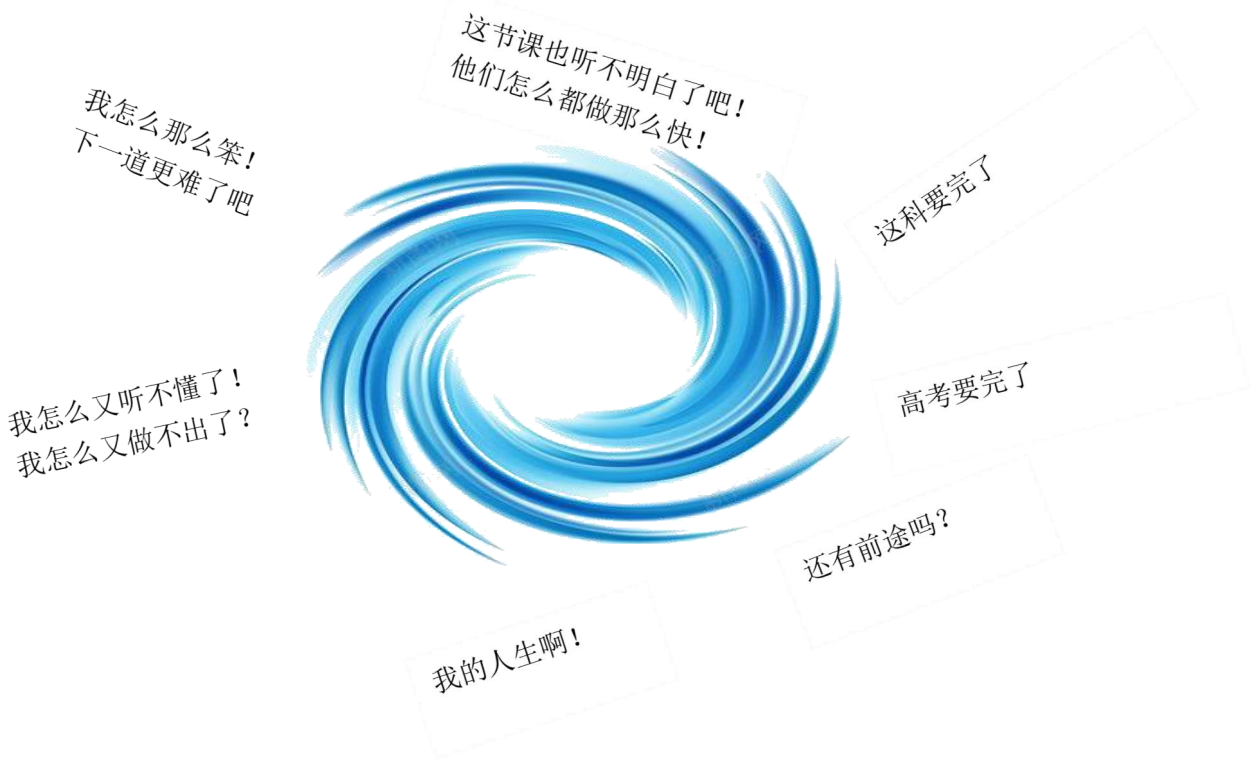


学习篇

1.自信专注二重奏

同学们可能会有这样的疑惑：“在上课的时候、考试的时候、复习做作业的时候，头脑里面都会冒出许多想法和念头，让我无法集中注意在重要的事情上，这可怎么办啊?”我们的注意力脱离了控制，可能是因为被卷入了一个漩涡。

一 、自信与专注的漩涡。专注是自信的“资本”。如果常常陷入“纠结”,专注力就会一直被消耗。我们观察一下，自己曾被卷入专注力的漩涡吗?



二、 如何跳出漩涡？

1. 视角转换法 。引起我们专注力转移的念头有很多，我们可以通过转换视角的方式把专注力抓回来。引起分心的想法一般有以下类型，我们一起来看一下遇到对应问题时我们可以如何解决。

引起分心的想法分类	解决思路/措施	方法示例
(1)与自己有关的想法	A. 关注当下，把握自己的节奏。 B. 转化为机会。	“哎呀，我怎么那么多题都不会啊。” A.“没事，做一道是一道。” B. “未来攻克后潜力巨大呀!”
(2)与别人有关的想法	A. 承认差异。 B. 如何作为资源运用。	“他怎么写得那么快?” A. “每个人都有自己的节奏和速度。” B.“太好了， 一会儿可以请教他。”
(3)激起兴趣和开心之情的想法	A. 作为奖励。 B.延迟满足(写在本子上，空闲时再处理）。	“想和朋友聊聊天。” A.“顺利完成一个任务，就去找朋友。” B. “先记着这个话题，午饭之后再找朋友聊。”
(4)造成困扰或讨厌的想法	A. 转变“糖糕至极”不合理信念。 B. 转变“以偏概全”不合理信念。 C. 转变“绝对化”不合理信念。	“这次错那么多，高考肯定考不好的啦，考大学也别想了。” A. “这是提醒我可以补漏的信号，还有时间。 B. “这次错，不代表下一次也错啊。” C. “错得多和考得不好、没有前途没有必然联系 。”

2. 行动助力法 。在我们专注力即将被卷走时，我们可以通过即时的行动，增强对专注力的把控。我们一起来看一下，在以下场景中，我们可以进行哪些行动帮助白己呢。

场景一：上课时



上课时，可以准备两个本子， 一个是笔记本，另一个是重要事件记录表。笔记本帮助我们通过“记录”的方式紧跟着老师的思路进行思考，重要事件记录表可以在头脑“念头”出现的时候，将它们捕获出来，在闲暇时间集中处理。

场景二：考试时

考试遇到难题时，难免会卷进类似“我又不会做了”漩涡，导致试卷做不完、心态崩溃等现象的出现。

考前我们可以将试卷分成几个部分并设定每个部分的完成时间。考试时一旦超过预计完成时间，就要立马放过难题，继续完成下一个部分。放过难题，也就是放过自己。说不定做完试卷后，回过头来看难题，也就想到解题思路了。



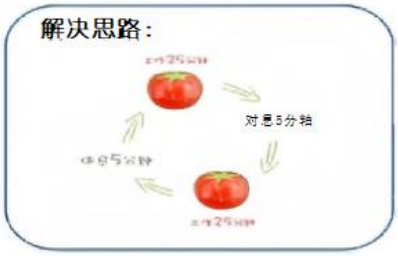
解决思路:

设定时间，计时完成

超过时间，放过自己

场景三：复习、做作业时





复习、做作业时难免会集中不了注意力，这时我们可以使用“番茄时钟法”。

一个番茄时钟为一个不间断的25分钟，2个番茄时钟之间休息5分钟，共30分钟。这样做，可以保证我们在25分钟内注意力高度集中、毫不拖延地完成预设的任务。

专注是“活在当下”的艺术，如果我们忙着纠结“过去”或者担心“未来”，就会错过“当下”我们能掌控到的改变。对于过去不可改变的，我们要学会放下；对于可以改变的，我们可以立马行动起来。

2.考试焦虑

考试焦虑是考生中常见的一种以担心、紧张或忧虑为特点的复杂而延续的情绪状态。在考试之前，当考生意识到考试对自己具有某种潜在威胁时，就会产生焦虑的心理体验，这是面临高考或中考的学生中普遍而突出的现象，而且往往伴随着生理反应，例如：心跳加速、呼吸变快变浅、大量流汗、颤抖哆嗦、手脚冰凉、胸口发闷、喉咙发干等等。

上面是 20 题关于考试焦虑的小测验，请你根据自身情况作答，了解自己的考试焦虑情况。在测试题中，如果你选择“是”记 1 分，选择“否”记 0 分，全部加起来计算你的总分。

小测验：我有考试焦虑吗？

(1. 当一次重大考试就要来临时，我总是在想别人比我聪明得多。

(2. 参加重大考试时，我会出很多汗。

(3. 考试期间，我发现自己总是在想一些和考试内容无关的事。

(4. 当一次突然袭击式的考试来到时，我感到很怕。

(5. 考试期间我经常想到会失败。

(6. 重大考试后我经常感到紧张，以至胃不舒服。

(7. 我对平时测验和期末考试之类的事总感到发怵。

(8. 在重大考试期间我有时感到心跳很快。

(9.考试结束后我总是觉得可以比实际上做得更好。

(10. 考试完毕后我总是感到很抑郁。

(11. 每次期末考试之前，我总有一种紧张不安的感觉。

(12. 考试期间我经常很紧张，以至本来知道的东西也忘了。

(13. 复习重要的考试对我来说似乎是一个很大的挑战。

(14. 对某一门考试，我越努力复习越感到困惑。

(15. 某门考试一结束，我试图停止有关考试的担忧，但做不到。

(16. 我很差劲的想法会干扰我在考试中的表现。

(17. 尽管我对某门考试复习很好，但我仍然感到焦虑。

(18. 在重大考试前我发现我的手臂会颤抖.

(19. 在重大考试前，我吃不香。

(20. 一接触到发下的试卷，我就觉得很不自在。

请算一算你的总分是多少？

如果总分高于 10 分，在你有需要的时候，可以参考手册里介绍的方法进行自我调整，保持良好的备考状态。

如果总分达到 15 分及以上，就意味着你可能存在较严重的考试焦虑，除了参考手册里介绍的方法进行自我调整，当你觉得有需要的时候，请与学校的心理老师联系交流。

3.应对焦虑

❁ 接纳焦虑，与你同在

问题不在于焦虑本身，而在于对焦虑的态度。焦虑的确让人难受，但焦虑并不完全是一件坏事。焦虑、压力是一种普遍存在的心理现象，甚至可以成为一种建设性的力量。研究发现适度的紧张是有用的，它会使你的大脑保持警醒，帮助你在考试中发挥出更优异的水平。

焦虑是我们情绪的一部分，如同身体的一部分一样。不要想着“消除”焦虑，而是接受焦虑，不要因为焦虑而苦恼，**学会带着焦虑去做事情、去复习和考试，顺其自然。**

➢ 有效的应对策略

（1）把焦虑写下来

心理学教授贝洛克研究发现，书写心情可以缓解考试焦虑。如果你在复习过程中或是考前几天感到焦虑，可以试着在一张纸上写下你心中所有的担心、焦虑，将心中的情绪释放出来。这样做的目的就是，正视焦虑，并拿出勇气去接纳或者改变这种情绪。

（2）与人链接

在心理学的研究中发现，与人有链接，尤其是情感链接，往往能快速缓解情绪。与父母家人，或者同学，朋友，多做情感上的交流。虽然他们并不能帮助自己解决真实的问题，但是情感上的交流能让自己迅速降低焦虑，获得力量和信心。

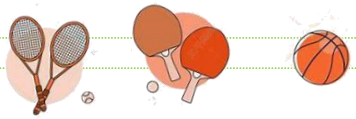


（3）把焦虑具象化

焦虑的反义词是具体，请尝试着给你的焦虑起一个名字，例如“焦虑君”、“紧张鬼”，并把它用你想用的颜色和形状画出来。你的焦虑如果有颜色会是一种什么样的颜色呢？又会是什么样的形状呢？当焦虑被具象化表达时，可以增强我们对焦虑的觉察，提高对焦虑的控制感。同时绘画本身也是一种解压和疗愈。

（4）音乐抚平焦虑

研究表明音乐能够改善人的情绪状态，减轻主观疲劳感，放松身心。同学们在学习感到疲劳的时候，可以暂停一下，听一听轻松舒缓的音乐，调节自己的状态再重新投入到学习中。推荐听轻音乐：宫崎骏轻音乐、班得瑞轻音乐等等。



（5）运动释放焦虑

人在运动的时候，体内会分泌多巴胺、血清素和内啡肽。这三种物质被称为“快乐物质”，能帮助我们产生愉悦的情感体验。对于缓解焦虑，最有效、也最简单易行的方式就是跑步。每天放学后你可以花点时间去操场上跑几圈，用跑步方式来释放自己的压力，带来轻松感。

（6）转化对焦虑的认知

美国心理学家艾利斯提出情绪 ABC 理论：人的心理、行为、结果（C）不是由遭遇的事件（A）决定的，而是由你对事件的理解（B）决定的。

影响我们情绪的并不是发生的事件，而是我们的解读。因此我们怎么去解读复习中遇到的困扰，会直接影响到我们的情绪。看到焦虑情绪积极的那一面，把关注的焦点集中在焦虑带来的力量上。试试下面的积极解读吧~

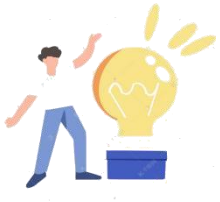


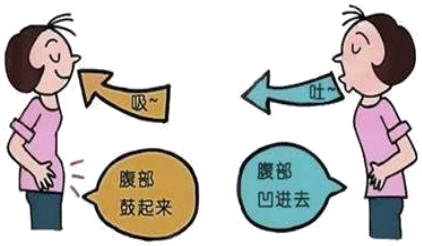
觉得自己的复习状态越来越差	提醒自己需要休息了，及时调整自己的学习节奏
要复习的内容太多了，时间不够了	知识是永远学不完的，我把自己能够掌握的知识学好就很不错了
做练习发现做错的题目很多	幸好是在高考前做错了，我可以及时查缺补漏
总担忧高考考不好，学不下去	我现在可以做些什么，可以让高考考得更好呢
其他同学都有进步，就自己止步不前	能够保持现状也是非常不容易的，再想一想有哪些方面可以继续完善的。

4.淡定应考小妙招

1. 转变一下姿势，眼中充满希望

研究表明，我们身体的动作、姿态、行为都会向大脑反馈，大脑接受反馈之后会反向调节情绪。所以情绪低落时人体姿态耷拉蜷缩，而挺胸昂扬、开放的姿态、轻快的脚步则能向大脑传递信息、反向激活、调节情绪。





2. 神经系统-放松小方法

(1)拍打身体法(肩膀、胸口):一定幅度地抖动身体，轻拍自己的身体、手臂、大腿等，放松身体肌肉。

(2)观呼吸法、身体扫描法：把注意放到呼吸上，有意识把呼吸变得缓慢深长，慢慢地、长长地吸气，慢慢地、均匀地把气吐出来，持续多几遍。

(3)“尽情紧张”:肌肉“紧张-放松”法，慢慢握拳，尽量握到最紧，全身紧绷，再舒一口气，放松下来，重复几次，在身体的紧张和放松间缓解情绪。

3. 与你的考试场地建立心理连接

在体育竞技场上，我们经常看到运动员亲吻场地等激动的时刻，这就是与场地的连接。我们可以提前去看考场，熟悉考场及周边的环境，进入考场时可以带着符合要求的自己最喜欢的文件袋、 一支笔、水杯等。

4. 与你的同学建立心理连接

像体育运动上场前一样，和你的“队友”拥抱一下，互相鼓劲吧！

5. 考前一天做一样你最擅长的事

在考前一天可以做一件自己最擅长的事，一方面可以让自己心情愉悦、身体放松，另一方面可以提升自己的自信感和掌控感，如打一场球、弹弹琴、唱几首歌、为家人做一餐美食、画幅画等等.



6. 允许睡得不好

科学研究表明，睡眠不足本身对我们的考试状态影响极少，但更容易起消极作用的，反而是“担心睡眠不足会有负面影响”这种担心本身。如果你考前感觉自己有点浮躁，请告诉自己“睡不着也不会怎样”，不为睡不着焦虑，不强迫自己入睡。





如何保障充足的睡眠呢？

- **至少保证 6 小时高质量睡眠**

高三党无论学习压力多大、课程多近，高质量睡眠时间也不能低于 6 小时。这是高三学子的睡眠底线，不然晚上熬夜，白天上课睡觉，岂非得不偿失。

- **积极调整心态**

失眠与心理压力常常产生恶性的互动。同学们在睡眠时要尽量放下心中的包袱，树立学就是学、休息就是休息的观念，先学习再睡眠，避免因为任务未完成而影响睡眠的现象。

- **不要有攀比心理**

在激烈的竞争氛围中，一些高三学子存在这样一种心态：别人学到多晚，我就要学到多晚，仿佛只有这样才能让自己感觉没有输给别人。这种想法往往会导致盲目地“开夜车”，很不利于正常的复习备考。因此，高三学子应该系统地安排自己的学习，不要受别人的影响，不要与别人比学习时间的长短，而要比学习效率。要在精力比较充沛的情况下自己决定学习时间，有条不紊地安排生活和学习。

- **科学安排生活**

通过科学地安排生活，建立有规律的起居来克服失眠，如在睡前一小时内，不要做太难的习题，也不要思考一些太深入的会引起情绪波动的问题。同时，在饮食上也可采取一些措施，如睡前喝半杯浓牛奶帮助入睡等。



脑科学专家的睡眠建议

1. **睡眠，也是学习的一部分。**主宰学习和记忆的关键角色-海马回一般都是在我们的睡梦中勤奋工作，将我们白天学习和经历的内容全部总结和梳理一遍。这一过程对于记忆效果说，非常重要。如果睡得不好，或者睡眠时间不足，会导致海马回工作紊乱，使记忆力下降，学习效果不佳。

2. **睡觉时要停止信息输入。**有的孩学生喜欢戴着耳机，一边听英语、听音乐一边睡觉，认为这样可以培养语感或者放松情绪。然而，根据脑科学的原理，这样做其实会影响学习效率。海马回之所以在熟睡的时候工作，最关键的原因是睡眠时大脑停止了信息输入。只有在信息停止输入后，海马回才能好好地整理信息。

3. **善用睡前 1-2 小时学习。**睡觉时间是大脑整理信息的关键时刻，那就要善用睡前的时间学习、记忆，特别是睡前的 1-2 小时。根据艾宾浩斯遗忘曲线，人在学习新知识的 1-2 小时后将会忘记超过一半的内容。但如果在学习新知识后 2 小时内进入睡眠，直接通过海马回进入整理环节，将大大提升效率。

4. **午睡一样重要。**午睡也是睡眠，海马回同样会处于工作状态。20 分钟-30 分钟的午睡，就相当于为人体快速充电，不仅可以提升记忆力，还能调节情绪，缓解压力。

5. **利用睡眠周期。**一个完整的睡眠周期由浅睡眠、深睡眠、浅睡眠三部分构成，持续约 90 分钟。不定闹钟时，人会在某个浅睡眠期结束时自然醒。但如果在深睡眠期被叫醒，醒来后精神会很恍惚，甚至持续一整天。因此我们可以安排我们的睡眠时间为 90 分钟的倍数，这样醒来时感觉会比较好。



心理学研究表明，社会支持与考试焦虑存在明显的负相关。社会支持水平较高，则个体的考试焦虑也较少。这提示我们拥有更多的社会支持也是缓解考试焦虑的一个途径。

同伴交流，守望相助

高三这一年，同学们并肩作战、朝夕相处的友谊是非常宝贵的。在备考期间与周围同学保持自然的交流和沟通。同伴间的倾诉、分享与共情是对彼此很重要的心理支持，这种交流和沟通可以是学业上的，也可以是生活上的。

另外，需要注意的是高三阶段学习压力比较大，人容易变得敏感，放大周围的小事，这个时候同伴之间是比较容易起冲突。遇到同伴冲突时，我们要理解这个情况可能是大家压力大导致的，彼此多包容，多体谅。





亲子沟通，共度难关

与父母多聊聊高三的学习、生活，一来让父母知道你的实际备考情况，二来明确告知父母你需要什么样的支持。你是第一次参加高考，父母也是第一次遇到自己的孩子参加高考，大家都是没有经验的，所以坦诚交流是最好的了解彼此的方式，也是顺利度过这个阶段的重要途径。

享受独处，提升自我

如果这个阶段并没有关系要好的朋友，也是没有关系的。**尝试着让自己成为自己的贴心朋友，学习和自己相处，学会和内心相处。**不要觉得一个人吃饭，一个人学习，就是非常可怜。如果为了不让自己现得可怜，而强行融入不合适的圈子，只会弄得自己精疲力尽，更加影响自己情绪状态和复习效率。

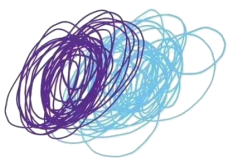
学会过好每一段独处的时光，叔本华说“只有当一个人独处的时候，他才可以完全成为他自己”。当你身边无人陪伴的时候，恰恰是你提高的好时机。

人际关系中的课题分离



心理学家阿德勒认为：

我们所有的烦恼都来自于人际关系。我们之所以有人际关系的烦恼。是因为没有做好课题的分离。



【我的课题】

【他人的课题】

混淆不清



【我的课题】

【他人的课题】

有清晰的边界

课题分离练习

坚持记录生活中让你焦虑的事情，理清哪些是你的课题，哪些是别人的课题，你的生活就会越来越顺

具体事例	我的课题	别人的课题
遇到矛盾 和别人沟通	我表达了 我的真实感受	别人会理解， 也会不理解
被别人排挤 &讨厌	勇敢去做 真实的自己	别人会喜欢我， 也会不喜欢我
被误解 想要澄清	我说清楚 事实的来龙去脉	别人会相信我， 也会不相信我
我的认真 被辜负	我做到待人真诚 就问心无愧	别人会感激我， 也会觉得这很平常

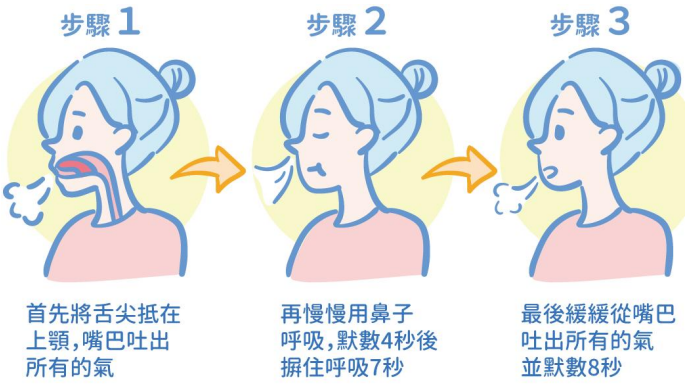




身心是息息相关的，身体放松下来，我们的心理自然也会慢慢放松下来。

✧ ***4-7-8 呼吸法***

旨在使身体进入深度放松状态。涉及屏住呼吸一段时间的特定模式可以让你的身体补充氧气。从肺部向外，4-7-8 等技术可以为您的器官和组织提供急需的氧气提升。



✧ *渐进式肌肉放松法*

请你找一个安静的环境，以轻松的姿态开始，从上到下或从下到上依次紧张肌肉、放松肌肉，然后感受肌肉从紧张到放松的感觉。每天练习 1-2 次，每次 10-20 分钟。

渐进式肌肉放松步骤

请将手放在膝盖上或椅子的扶手上。做几次缓慢均匀的呼吸。现在，将注意力集中在以下区域，注意让身体的其余部分放松。

- **前额:** 挤压前额的肌肉，保持 15 秒。感觉肌肉变得越来越紧绷。然后，一边数 30 秒，一边慢慢释放前额的紧张感。注意放松时肌肉感觉的不同。继续释放压力，直到您的额头感觉完全放松。缓慢而均匀地呼吸。
- **下巴:** 收紧下巴的肌肉，保持 15 秒。然后在数 30 秒的同时慢慢释放张力。注意放松的感觉并继续缓慢而均匀地呼吸。
- **颈部和肩部:** 将肩部朝耳朵方向抬高并保持 15 秒，以增加颈部和肩部的紧张度。数 30 秒后慢慢释放压力。注意紧张感消失了。
- **手臂和手:** 慢慢将双手握成拳头。将拳头拉入胸腔并保持 15 秒，尽可能用力挤压。然后在数 30 秒时慢慢松开。注意放松的感觉。
- **臀部:** 在 15 秒内慢慢增加臀部的张力。然后，在 30 秒内慢慢释放压力。注意紧张感消失了。继续缓慢而均匀地呼吸。
- **腿部:** 在 15 秒内慢慢增加股四头肌和小腿的张力。尽可能用力地挤压肌肉。然后在 30 秒内轻轻释放张力。注意紧张感消失了，剩下的放松感。
- **脚:** 慢慢增加脚和脚趾的张力。尽可能地收紧肌肉。然后在数 30 秒的同时慢慢释放压力。注意所有的紧张感都消失了。继续缓慢而均匀地呼吸。

享受全身放松的感觉。继续缓慢而均匀地呼吸。



✧ *心理着陆技术*

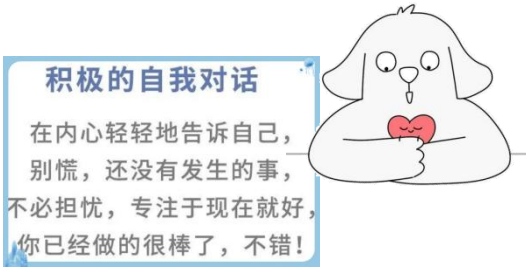
如果我们想平息焦虑的想法并重新适应现在，我们必须通过五种感官来做到这一点。这就是 54321 心理着陆技术可以提供帮助的地方。



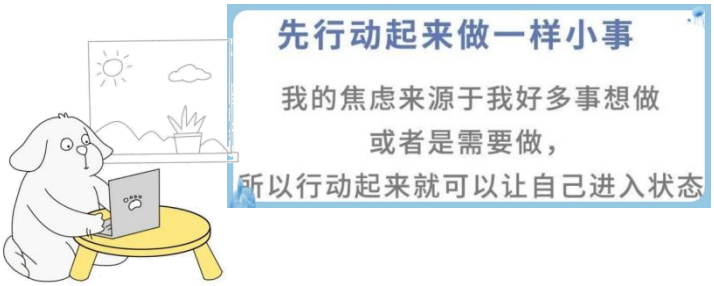
5-4-3-2-1应对技巧

5:环顾房间，说出看到的5件东西，
4:说出4个你可以触摸到的东西，
3:静静地听，说出你听到的3件事，
2:注意你闻到的2件事，
1:说出嘴巴里尝到的味道，
具体的事能让人安心下来

此外你还可以试试以下的方法~

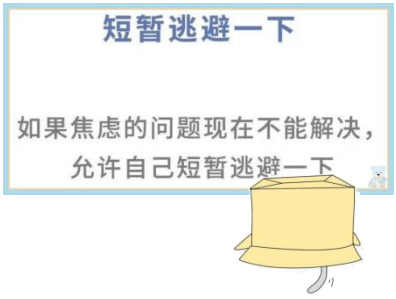
















- **复习过程常见困扰答疑**

最近频繁考试，成绩不尽如人意，感觉自己好失败.....

考试是最好的查漏补缺的方式，如果你的成绩不尽如人意，那么恭喜你在大考前发现了自己不足的地方，正好可以对问题进行整理，消灭问题。问题每解决一个，成绩就可以提高一分。

虽然我每天都在学习，但是周围的同学特别卷，这让我非常慌，但我又不想那么卷，我该怎么办？

对于学习，每个人都有自己的计划、目标和节奏，并且大家的学习效率也不相同。比如同样的任务，有人可能需要两小时，有人可能只要一小时，但只要你完成了每天的学习任务，那就无需过度紧张，保持自己的学习节奏即可。

高考要来了，本来很好的朋友、同学却突然弄僵了，怎么办？

在复习过程中，由于同学们都处于学业的压力状态下，加上存在竞争关系，所以容易因为一些琐碎的事情而发生矛盾。与朋友、同学产生矛盾了，提示我们可能需要做一些调整，比如放松自己，调整心态，人际矛盾自然可以得到处理。

在与朋友发生小冲突时，不妨主动坦诚与对方交流，说出自己的真实想法以及疑虑，若觉得自己有责任，主动真诚承认错误，做好自己该做的，能做的，尽力去修复关系。如果已经做好了自己该做的，这个朋友关系还是处于比较冷淡的状态，那先暂时搁置一段时间，等到高考结束之后再来想办法解决。

上了高三，我一直很努力，但是成绩一直没有进步，感觉很沮丧。

学会合理的比较。拿自己的成绩与班级优秀的同学比，是显得没有进步。但是每一个今天和昨天相比，有没有进步？现在的自己和刚上高三的自己相比，有没有进步？

看到并肯定自己微小的进步。最后的一段时间里，我们不能寄希望于成绩突飞猛进、一日千里。但是只要在自己原有的基础上查漏补缺，精益求精，就是很了不起的。

关注于小的、具体的目标。给自己制定一份灵活的学习计划，让自己知道目前该做些什么；关注当下手头上正在做的事，能让自己平静下来。

总是担忧：万一高考发挥不好怎么办？

①自我质辩，树立自信：有些同学距离考试越近，越担心自己的能力。那不妨进行如下自我质辩：

自问：这种担心有必要吗？自答：毫无必要，平时自己学习认真，虽不十分优秀，但只要认真做好考前准备，正常发挥，考试完全可以考好，不必苦恼。

又问：这种担心有利吗？自答：没有，它只会转移我的注意力，多想无益。

再问：我该怎么办？自答：最要紧的是对考试充满自信，要有条不紊地复习，扎扎实实做好当前的事情。通过这样自我质辩，心中的担忧也就化解了。

②积极自我暗示：每天可对自己进行积极暗示，强化自己的信心，自我鼓励“我认真复习，一定可以考好”。积极暗示的同时，一定要去行动，落实到具体的学习计划和任务中。

③表达性书写：在手册“如何应对考试焦虑”部分介绍了写一写的方式，如果担忧高考发挥不好，不妨尝试着把这些担忧都写下来，在写的过程觉察自己的内心，梳理情绪，也可以帮助我们减少担忧，继续以良好状态备战高考。

复习期间总是控制不住自己玩手机，怎么办？

看到“玩手机”背后的心理意义。了解问题的原因，我们才能更好、更有针对地应对问题本身。了解自己玩手机是属于放松还是属于逃避学习。

如果玩手机是一种放松方式，考虑到我们很容易沉浸在手机里，**尝试换一种更好的放松方式来代替，以达到“放下手机”的目的**，比如：闭目养神、呼吸冥想、跟身边的人聊聊天、适当运动（散步、跑步、骑车）、到户外（看风景、晒太阳、吹吹风）、享美食（咀嚼本身就是一种放松）……通过这些方式，我们可以在学习的间隙，短暂休息，调节状态。

如果玩手机的背后是害怕学习，担心失败等等，我们要关注的不是如何“放下手机”，而是去关注我们的“恐惧担忧”。**关注如何把学习转化成一件操作性更强、易得性更高的事情，比如落实到列学习计划、投入学习计划的每一个小步骤上。**

有些同学并非真的花很多时间在手机上，想玩的念头也只是偶尔来之。但是每每这时都会忍不住责怪自己，“我怎么又想玩手机了”，表现出对分心的零容忍，认为自己“不专注”！其实分心是肯定存在的，不必为偶尔的“不专注”过度责怪自己。**问题关键不是完全不玩手机，而是把专注力切换、拉回到学习这件事上。**

➢ 考试前后常见困扰答疑

考试过程中，大脑在“放电影”/“循环歌曲”怎么办？

首先，我们要意识到在考试的过程中要做到绝对的全神贯注是不现实的。大脑偶尔走神是很正常的现象。**所以出现“放电影”、“循环歌曲”的情况不需要过于担忧，也不要责怪自己。**

当意识到自己走神时，不用停下来去理会它。提醒自己：我要将注意力放到考卷上继续答题。同时可以喝点水，暗示自己：“没问题的，我准备得已经很充分了，我相信自己能考好。”人的大脑是非常强大的，可以同时处理很多事情，我们依旧可以认真答题。

在我们的大脑中没有电影和音乐的“开关键”，我们不妨试着把电影或者音乐声当成考试的背景，音乐响起，笔尖舞动，就当它是我们的学习伴奏曲。

高考第一门考砸了，心情不好，怎么调整状态？

高考的考试科目排列是有规律的，如果第一门碰到的是你的弱项，你可以告诉自己“我最弱的科目已经考完了，我可以放心了”。如果第一门是你的强项，你可以告诉自己“有时候我觉得考得不好，这只是我觉得，不一定就是真的”。

考试结束后千万不要跟别人对答案，考完一科放下一科，稍作休息，稳定情绪，时刻保持饱满的精神状态，做好下一科的准备。

考试过程中，很容易手心出汗，手抖怎么办？

手心出汗是一种生理习惯，与每个人的体质也有关系。在考试时，我们身体不自觉的紧绷可能让手心汗涔涔。这些都是正常的生理反应，手心出汗是身体在高效工作的副产品。所以不需为此指责自己，贴上“你太紧张了”“心理素质差”的标签。你要做的是为自己准备一张纸巾，擦一擦，垫一垫，保证做题不手滑就可以啦！

考试时出现的手抖，属于生理性手抖，跟精神紧张、情绪激动相伴，是你“想写好、写快”的表现。写字是一项我们非常熟悉的、自动化的动作，手抖完全不影响写字程序的进行。所以放下对手抖的担心，把“不要手抖”的想法拉回到“继续做题就好”，你会发现，写着写着，手自然就不抖了。或者你故意把手抖得更厉害，运动可以帮助我们释放情绪。

只剩下十几天时间感觉很多东西没有复习怎么办？

少年，相信自己这 12 年的学习积累吧！接下来十几天，你可以做以下事情：
（1）不盲目刷难题，以巩固基础为主，梳理知识架构。
（2）合理规划作息，保证身体健康。
（3）保持良好心态，积极轻松应对。

觉得自己有分数忽高忽低的规律，怕高考会低，怎么打破？

过来人经验分享：为自己增加一次小考试，打破固有的循环规律。

成绩波动都是正常的，每次的试卷难度、考察内容、迎考状态都不一样呀。相信你在高考的那一刻就是最有经验的时刻，之前的路都不是白走的。

高考前一天要做什么？

喜气洋洋，做开心事！

（1）让自己保持平和与喜悦，例如和家人朋友轻松聊天。

（2）做一件自己擅长的事情，例如运动也不错。

（3）一切已成定局，与其说这是高考前最后一天，不如把它当成高中生涯倒数的美好一天，做人，开心最重要！

“咽喉痛”、“想上厕所”怎么办？考场上紧张怎么？

考场紧张，对自己说，紧张的不止我一个人。没关系的，紧张一点更多的肾上腺素分泌有助于提高思维力，慢慢投入进去就好了。

感觉身体哪里不舒服，想上厕所等，把任何身体的感受看成我们的幸运符，它们都在提醒一些重要的信息！接受它，不刻意“反抗”它，它就能为我们所用。不管发生什么，记住：一定不止你一个人遇到，稳定心态，稳住自己。

临考前太紧张，晚上失眠怎么办？/ 如果考试那几天失眠怎么办？

快要考试了，紧张是正常的现象，白天可适量参加运动，临睡前漫步半小时让自己略有疲惫，再去冲个热水澡，喝杯温牛奶，听听轻音乐等等都是有助睡眠的。

对偶尔的失眠不必过分忧虑。相信自己的身体自然会调节适应。人的身心弹性很大。几天晚上失眠不会造成任何困难。大部分人之所以被失眠困扰，是因为担心失眠带来的后果。事实上，我们越担心失眠的事，到夜晚入睡越困难。

另外，人的生物钟是有记忆的，有些同学平时睡得比较晚，到高考前夜早早就上床准备休息，却怎么也睡不着，此时不要慌张，睡不着说明大脑还不累或者自己有些紧张不安，坐起来看看书，把明天考试要用的考试证件和用具再收拾一遍，看看有没有遗漏，调好闹钟，为以防万一，可准备两个闹钟。

即使真的出现失眠了，建议你仍然保持定时上床，闭上眼睛，这样也能让紧张的大脑得到休息。只要在床上躺着，处于一种朦胧状态，也会起到睡眠的作用，也是一种休息。此外，你可以使用本手册里的放松方式，帮助自己更好入眠。

我感觉自己准备好了，可是一进考场，会出现大脑一片空白的情况。有时考试题目明明看着眼熟，可就是想不出来，心里着急，后面的题都定不下心来做了。

在考试中出现这种现象，如一些很容易的题目，答案就在嘴边盘旋，但就是写不出来，心理学家称之为“舌尖现象”。大多数同学可能都遇到过这种现象，主要是在回忆信息过程中出现的暂时性的遗忘。

①扎实复习：在考试中要避免“舌尖现象”，关键在平时的扎实学习，尤其利用复习阶段建立起熟悉有效的知识体系，借助多种记忆方法巩固所学的知识，并建立起有效的检索体系，争取在需要运用知识的时候就能准确及时地提取出来。

②保持冷静：当考试过程中遇到“舌尖现象”，尽量要保持冷静，深呼吸让自己放松。然后努力回想与之相关的学习内容，寻找解决这一问题的有效线索。

③转移注意力：如果一时记不起来，就暂时先放下这道题，把注意力转移到其他题目上，以免耽误太多时间，也许过一会儿就能想到答案，更有可能在做其他题的过程中受到启发而茅塞顿开。如果经过一番努力还是没有把这道题做出来，不要责怪自己，可自我安慰：“它对大家都是难题”，“我不会做，估计没几个人能做出来”，这样能保证后面的题目正常发挥。

高考结束后，就能尽情玩了？

高考结束后，除了尽情玩耍，还有一件事需要上心：填志愿。试卷不过一张纸，未来才是一幅画，未来会是怎样的呢？首先就要填好志愿。“七分考三分报”，高考填志愿真的需要我们同学们与家长重视起来：

①从各个渠道（网络、学长学姐、教师等）多收集信息了解自己有意向的专业，以及从事职业的方向与发展前景；

②分析自己有可能上的几所学校三年的录取分数线特点，从这几所学校的官网了解更多信息与资源；

③了解填报志愿的流程与注意事项，做到填报志愿心中有三分底。

填好志愿，也是对自己的人生负责。

献给所有高考的学子

