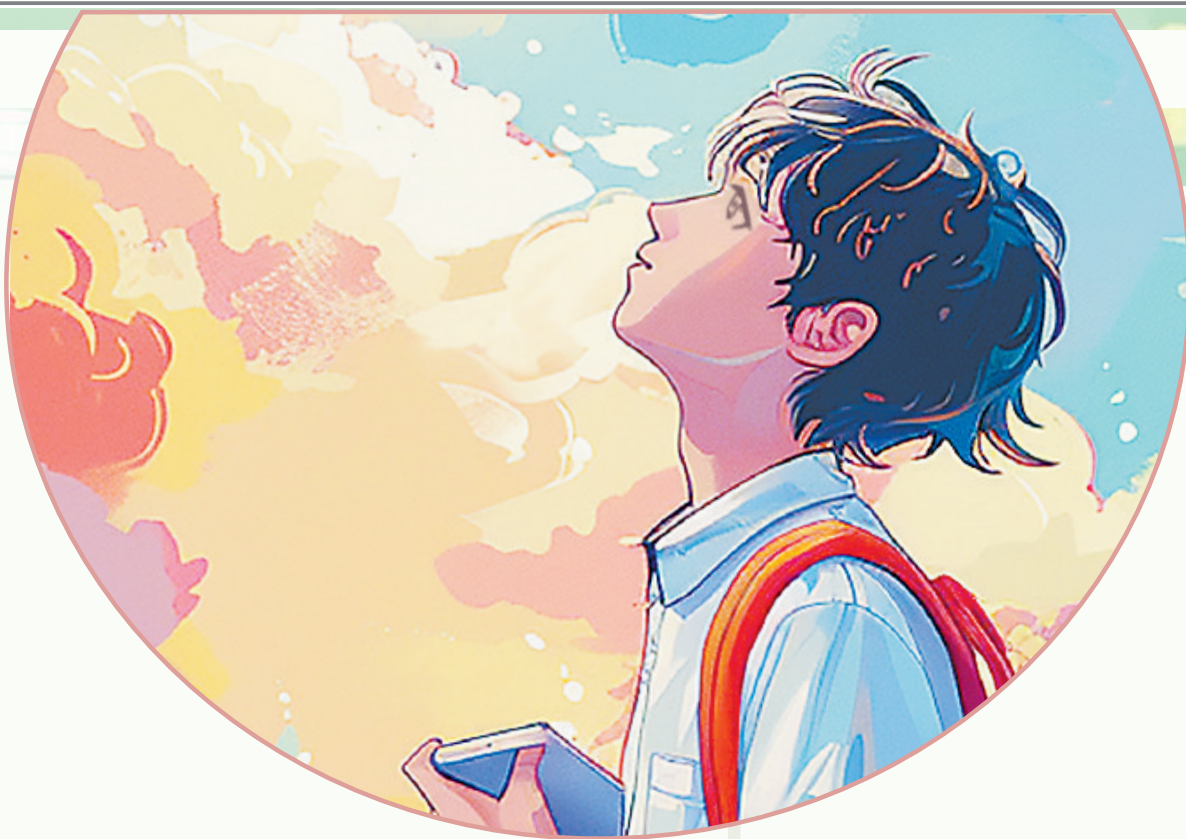


中高考,是青春岁月里一场盛大的跋涉。它不仅是对十余载寒窗苦读的知识检验,更是少年奔赴理想的第一场远征。

随着考试日期日益临近,考生极易陷入焦虑的情绪,家长也常在期盼与不安中徘徊。这种双向的情绪压力一旦叠加,便会形成无形的屏障。本指南旨在为学子们打造一套精准高效的考前心理疏解方案,为家长们提供一份温暖详备的实操手册。愿所有努力都能结出丰硕之果,愿每位考生都能心不慌、考顺畅,不负青春华章!



怀梦想
致远方

破除内耗:考前心理困惑疏解

冲刺阶段,考生与家长的心理压力相互交织,极易形成负面循环。唯有精准识别问题,用简单易行的方法及时疏解,方能轻装上阵。

考生篇:六大心理陷阱与突围之道

- 过度焦虑,难以专注**
表现:心神不宁,一想到考试便心慌手抖、手心出汗,陷入“越紧张越学不进去”的恶性循环。
解法:采用“4—2—6深呼吸法”快速平复——静坐闭眼,鼻吸4秒、屏气2秒、口呼6秒,重复数次;将注意力从“担忧结果”转移到“当下小事”,通过梳理错题、背诵基础知识点,用具体行动替代胡思乱想。
- 自我否定,信心不足**
表现:盲目与同学攀比进度与成绩,遇到困难便否定全部努力,成绩稍有波动就自我怀疑。
解法:立即停止横向攀比,只与过去的自己对比。每日记录学习小进步,用点滴成长积累自信;多做基础题重拾成就感,常暗示自己:“我已全力以赴,正常发挥就是胜利。”
- 暴躁易怒,亲子紧张**
表现:压力堆积导致情绪失控,一点小事就发火,常与父母顶嘴,不愿倾诉,精神紧绷。
解法:情绪失控前默数10秒,给情绪缓冲;主动与父母沟通压力,争取包容;通过居家拉伸、慢走等轻度运动释放负面情绪,每天抽片刻与家人聊无关学习的日常。
- 失眠紊乱,身心疲惫**
表现:睡前思绪纷乱,入睡困难、多梦易醒,白天精神萎靡,越怕失眠越睡不着。
解法:睡前1小时远离电子产品,泡脚、听轻音乐放松;失眠时不强迫入睡,闭目养神同样恢复精力;固定作息,午休控制在半小时左右,避免影响夜间睡眠。
- 厌学倦怠,动力丧失**
表现:冲刺后期出现备考疲劳,无心看书,总想逃避。
解法:给高强度复习做“减法”,每日设定1—2个小目标,完成即停止;暂时放下难题,

细节决胜:考前全流程实战清单

凡事预则立。考前细节的到位程度,直接决定了赴考的从容度。

心理调适清单

- 接纳适度紧张,不强行压制负面情绪,明白适度紧张有助于考场发挥。
- 摒弃攀比心理,专注自身节奏,不被他人状态干扰。
- 每日预留放松时间,通过深呼吸、轻度运动、听音乐来舒缓压力。
- 主动与家人朋友沟通,在交流中获得支持,平和迎考。

作息睡眠清单

固定规律:每晚23点前入睡,早7点左右

回归课本找回节奏;每天留30分钟自由放松时间,缓解厌学情绪。

6.目标过高,包袱沉重

表现:设定远超实际能力的目标,视中高考为唯一出路,苛求完美,惧怕失误。
解法:调整预期,将“考高分”的执念转变为“发挥真实水平、会做的题不丢分”;明白这只是人生的一站,尽力便无遗憾,放下包袱轻装前行。

家长篇:五大陪伴误区与调整策略

- 过度焦虑,情绪传染**
表现:整日忧心忡忡,自身紧绷的情绪不自觉地传递给孩子,加重其压力。
解法:家长先自我调适,不把焦虑带回家;将精力回归自身日常,不过度紧盯孩子;多看孩子的努力,而非只盯成绩。
- 期望过高,暗中施压**
表现:将全部希望寄托于孩子,暗定高分目标,孩子状态稍不佳就表现出焦躁。
解法:降低心理预期,接受孩子真实水平;理解孩子的付出,尊重其学习节奏,不强行干预、盲目施压。
- 过度唠叨,引发矛盾**
表现:反复叮嘱学习与作息,关心变说教,让孩子心生厌烦。
解法:克制唠叨欲,少说多做。用准备营养三餐、营造安静环境等实际行动,替代反复说教。
- 盲目攀比,增加压力**
表现:总拿自家孩子与别人对比,让孩子产生自卑与内耗。
解法:正视孩子的独特性,不拿他人标准苛求自家孩子;多关注进步与优点,给予正向鼓励。
- 陪伴无措,进退失据**
表现:想帮忙却无从下手,怕管多惹反感,又怕疏于关心。
解法:找准“陪伴者”定位,多倾听、少评判;孩子倾诉时耐心聆听,不主动追问学习,默默做坚实后盾。

起床,保证7—8小时睡眠。

睡前净化:睡前1小时远离电子产品,可泡脚、听轻音乐,不剧烈运动。

科学午休:控制在20—30分钟,避免影响夜间睡眠质量。

稳定节律:不刻意早睡、不熬夜刷题,维持稳定生物钟。

饮食健康清单

安全第一:三餐清淡、家常、卫生,多吃新鲜蔬果、瘦肉、鸡蛋、牛奶。

避开风险:忌油腻辛辣生冷,不吃路边摊、隔夜菜,不尝试新食物。

合理补水:少喝浓茶、咖啡、含糖饮料与

冷饮,以白开水为主,少量多次。

顺其自然:家长合理搭配,不刻意大补,吃得安心健康。

物品准备清单

证件类:准考证、身份证(各复印1份,与原件分开存放)。

应急类:纸巾、湿巾、清凉油、雨伞、少量现金、备用口罩。

严禁携带:手机、智能手表、涂改液、修正带及书籍资料。

特别提醒:考前一晚需要逐一核对打包,避免当天遗漏。

出行清单

- 提前1天实地踩点,熟悉考点、考场、卫生间、医务室位置。
- 规划最优路线,预留30分钟以上缓冲时间,避开拥堵。
- 确定出行方式,公交留意班次,接送送提前定好停车位。
- 考试当天提前40分钟到达,不卡点赴考。

【送考锦囊】

不该说:“全家就指望你了!”“一定要看清题啊!”(增加心理负荷)

建议说:“晚上想吃点什么?”“我就在校门口那个凉快地方等你。”(传递确定感与陪伴)

稳扎稳打:应考实战指南



考场如战场,心态定成败。如何在高压下保持稳定发挥,需要策略与智慧。

考场心态调整

场域隔离:踏入考场不扎堆、不讨论知识点,避免被他人情绪干扰。

身心锚定:稳步走向座位,静坐深呼吸,平复心跳。

积极暗示:相信自己的备考积累,以平和自信的状态迎接试卷。

答题节奏把控

先易后难:先做基础题、简单题,找回答题手感,提升自信。

果断放弃:遇到难题果断跳过,不纠结耗时,优先保证会做的得分。

留时检查:合理分配时间,预留10—15

分钟检查审题、答案与填涂。

突发情况处理

文具损坏:保持冷静,举手向监考老师示意借用备用文具。

身体不适:第一时间告知监考老师,不硬撑,听从安排。

沉着应对:遇任何突发状况切勿慌乱,相信考务人员会妥善处置。

每科考后安排

考生禁忌:单科结束后不对答案、不纠结错题,迅速转移注意力,梳理下一科重点。

家长禁忌:接送时绝不追问考试情况,多聊轻松话题,孩子情绪不佳时给予温柔安慰。

向阳而生:考后心态重塑与过渡

考试结束,并非成长的终点,而是人生新阶段的序章。

考生考后调适

健康放松:通过运动、阅读、和家人聊天娱乐来舒缓神经,不通宵熬夜、不沉迷电子产品。

坦然接纳:不盲目估分、不反复回想,明白尽力拼搏便无遗憾。

前瞻规划:利用假期学习新技能、

了解志愿填报/升学知识,积极拥抱未来。

家长考后调适

平常心之心:不因分数好坏过度欣喜或失望,理解孩子备考的付出。

尊重自主:平等沟通升学规划与志愿填报,不强行干预、不包办代替。

平稳过渡:引导孩子合理放松,帮助其从容开启人生新旅程。

结语:

长风破浪会有时。愿每一位中高考学子都能心不慌、考顺畅,在考场上从容挥毫,书写青春最绚烂的篇章;愿每一位家长都能稳住情绪、暖心陪伴,做孩子最坚实的后盾。十余载寒窗不负苦心人,愿所有考生得偿所愿,奔赴理想,未来熠熠生辉!

(作者单位:兰州大学第一医院)

以心为帆 从容应考

——中高考心理调适护航指南

文左润萍 徐上清