

一到考试就肚子疼?这是考前焦虑吗?

心理专家教你如何破解考前焦虑

随着中考、高考的临近,不少备考的学生心理压力也在无形中增加,有些考生甚至家长会产生产生的情绪。有的担心自己学习达不到预期效果,有的担心中考高考成绩一落千丈,种种因素导致不少考生被失眠、焦躁所困扰。

为此记者专门采访了来自珠海市帮达心理咨询有限公司的心理专家曹泽能,为考生们支招,破解中高考考前焦虑。

采访:本报记者 王晓君

考生为什么会焦虑?

曹泽能表示,中高考是每个人都都要经历的人生大关。这种不面对的压力源,会让人产生应激反应,包括生理反应和心理反应两大类。生理反应表现为交感神经兴奋、垂体和肾上腺皮质激素分泌增多、血糖升高、血压上升、心率加快和呼吸加速等;心理反应包括情绪反应、自我防御反应、应对反应等。

他介绍,焦虑是由一连串自我无法控制的刺激引起的,紧张不安、焦急、忧虑、担心、恐惧等各种各

样的情绪感受交织在一起,形成一种复杂的情绪体验。预期性焦虑,指人还没处在真实恐惧环境下,就产生焦虑不安的心理。至于中高考的考前焦虑,是直接由考试情景引发心理压力的一种现实性焦虑。一般随着高考、中考的结束而消失,此前会随着考试的临近而愈发焦虑,心理素质弱的同学会提前焦虑,有的会提前到高二下学期开始焦虑。

焦虑是人正常的心理感受,可分为正常性焦虑和病理性焦虑,正常焦虑会激励你在生活中做出积极的改

变,人在做没把握的事情的时候,本就会产生焦虑,这是正常的。适度的心理紧张,可以产生激励作用,产生良好的效果。而病理性焦虑则让人“瘫痪”,比如总担心生活小概率事件,如万一食物中毒、万一出车祸、万一被人捅一刀等,或是总担心常人难以理解的微小事件,如眼镜一边高一边低、裤子掉下来、别人会如何看我等,导致没办法正常学习、睡眠、饮食、社交等,从而整天生活在焦虑中而一筹莫展、惊慌失措或自怨自艾。

曹泽能回忆起自己曾接待过一个小學生的案例,平时成绩还不错,但每次考试前一晚都会莫名其妙地肚子疼,多次就诊也没有查出原因。“其实这个小学生表现出的就是幼稚的自我防御机制,她是因为害怕面对,所以才肚子疼。她的想法是如果考得不好,不是我不行,而是昨晚去了医院看病耽误了休息;如果考得不错,那说明我生病了还考得不错,我本身就厉害。这也是许多学生在大考前总是‘恰巧生病’的原因。”他说。

如何应对考前焦虑?

“结果的不确定性,共有三种可能,一是好的结果,占33.33%概率;二是不好不坏的结果,占33.33%概率;三是坏的结果,占有33.33%概率。”曹泽能说,我们要用积极的思维分析三种结果,比如如何避免坏的结果?想一想“我不去做哪些事,就可能保持当前的学习成绩”;如何接受不好不坏的结果?想一想“若我这次考得一般,我以后有哪些

机会东山再起”;如何达成好的结果?想一想“有哪些好方法提高学习成绩”。

其次,要学会把预期性焦虑的感受调整为理性,不要过分担心还未发生的事情,不要想“没考到理想的学校,我该怎么办?”“差的大学文凭,能找到好工作吗?找不到好工作,我该如何生存啊?”“别人三十而立,成了人生赢家,而我如果高考失败毁了一生怎

么办?”等一系列杞人忧天的问题。

如果说幼稚的自我防御机制,是为万一失败找台阶,那么成熟的自我防御机制,是以结果为导向,以解决问题为王道。曹泽能认为,高考也好,中考也罢,假如考得顺利,只是说明在这个阶段心想事成,考得不顺利,也不代表以后就没有“翻身机会”了。人生是一场马拉松,一个节点没走好,还有下一个节点可

翻身。人的努力终极目标,是过上美好生活。

“好大学、好高中不是过上美好生活的唯一指标,努力工作、一直拼搏才是美好生活的重要保障。”曹泽能说。

不过,如果考生产生了病理性焦虑,就先要对症下“药”、进行专业辅导,必要时可求助专业人士根据具体情况再具体分析。

测测你的考前焦虑程度

为帮助考生破解考前焦虑,曹泽能根据当前广泛应用的心理健康检查量表SCL90,从感觉、情感、思维、意识、行为直到生活习惯、人际关系、饮食睡眠等多种角度,结合青少年心理发展特点与学习行为习惯制订了一个问卷,可简单评估出学生对中高考的考前焦虑程度如何。

问卷测试内容构成: I 学习维度,包括成绩(1-7项目)、目标(8-12项目)、努力(13-22项目)三个因子; II 心理维度,包括性格(23-35项目)、疑似心理障碍(36-45项目)两个因子; III 生理维度,包括生理(46-52项目)、压力(53-58项目)两个因子; IV 社会维度,包括手机(59-67项目)、社交(68-81项目)、家庭(82-94项目)、学校(95-100项目)四个因子。

计算与评分方法:共100题(项目),当符合某题时计1分,100题共计100分。得分为0-20分为正常考前焦虑,21-40分为轻度考前焦虑,41-60分为中度考前焦虑,61-80分为重度考前焦虑,81-100分为严重考前焦虑。

1.以前或当前的学习成绩还算不错

2.对考试分数与排名期待较高

3.平时成绩忽好忽坏起伏大

4.害怕没有考出预期成绩

5.害怕其他同学的成绩超越自己

6.一遇难题就焦虑不安心神不定

7.考试时大脑空白遗忘熟悉的知识点

8.非理想大学或重点高中不读

9.不允许自己考砸

10.认为考试失败就没有出路

11.认为没考好就对不起父母

12.精力不在学习上或对学习提不起兴趣

13.学习状态看心情好坏而定

14.道理都懂就是不刻苦

15.学习三天打鱼两天晒网

16.害怕同学比自己更加发奋

17.自己一放松学习就自责

18.注意力不集中

19.上课爱走神分神

20.学习效率显著下降

21.经常不按时完成作业或不交作业

22.厌学或逃学甚至休学

23.性格内向安静

24.凡事爱往坏处想,

25.内心脆弱

26.爱钻牛角尖

27.争强好胜

28.要求完美或做事思前想后

29.自卑、敏感多疑

30.怕担当责任

31.想法多行动少

32.单纯老实或不会变通

33.情绪不稳或经常急躁

34.易发脾气或冲动

35.胆小怕事小心谨慎

36.有自残或自杀想法甚至行为

37.常常认为生活没意义或活得

太累

38.有时情绪低落有时情绪高涨

39.有洗手、涂改作业、玩笔头等强迫行为

40.考后强迫怀疑或纠结答案是

否正确

41.看到某单词不由自主地联想

起另一个词句

42.总是怀疑自己回忆有错又不得

不得从头想起

43.时常怀疑自己有病但检查又

正常

44.极力回避常人看来并不恐惧

的事物

45.有恋物癖或异装癖

46.睡眠不好(如嗜睡、失眠、多

梦、半夜入睡、早醒等)

47.容易疲惫或呼吸急促、多

汗、尿频、动作僵硬

48.食欲不振、常挑食或胃肠不

适

49.月经失调或每周自慰两次

以上

50.记忆力与理解能力下降

51.昼夜生活作息颠倒

52.身体过于消瘦或有明显缺陷

53.不懂拒绝人或爱做乖宝宝

54.兴趣爱好稀少

55.不喜欢运动

56.极少公开说脏话或批评人

57.习惯压抑或没有减压意识

58.说话非常小声或语速很快

59.一会写作业,又会玩手机

60.一边看手机,一边吃饭或走路

看手机

61.爱把手手机放在书桌上或随

手带

62.睡觉手机放在枕头边,

63.打游戏、刷抖音、浏览网页

等没节制

64.几乎每天用手机超过三小

时以上

65.不拿手机心里不踏实

66.有两个以上的手机

67.一旦手机没充上电或断网

就焦躁不安

68.孤僻无助

69.害怕社交

70.不主动与人打交道

71.不善于口头表达

72.不敢当众讲话

73.害怕说错话

74.没有或极少知心朋友

75.遭受校园欺凌

76.特别在乎他人的看法

77.常猜测他人对自己的负面

评价

78.极力掩饰自己的缺点

79.从不或很少参加集体活动

80.不能友善处理周围的人际

关

81.有男女恋爱或同性情感等

纠缠不清关系

82.父母之间不恩爱、两地分居

或有婚外情

83.父母一方或双方过于强势、

急躁没耐心

84.父母一方或双方对孩子要

求高、期待高

85.父母有重病、生活条件差或

家庭变故

86.家庭教育观念不一致而无

所适从

87.父母关系太好而一致对自己

严格

88.母亲与奶奶关系紧张或家

庭争吵不断

89.父母离异不被关爱或从小

被父母打骂

90.很少被父母表扬或常被父

母当众揭短

91.爱关在自己房间或与父

母很少交流

92.不愿与父母一起外出游玩

或应酬

93.有离家出走经历

94.有报复父母想法与行为

95.当前就读学校还不错

96.对学校没有归属感

97.有不喜欢或讨厌要回避的

老师

98.有被老师惩罚出丑的经历

99.认为被学校与老师不公平

对待

100.不适应学校的学习节奏

珠海科技学院获批硕士学位授予立项建设单位

探索培育更多高层次人才



珠海科技学院全景。

本报讯 记者廖明山 甘丰恺报道:5月31日,记者从珠海科技学院获悉,经广东省学位委员会审核,珠海科技学院获批成为硕士学位授予立项建设单位,标志着该校将进入为期3年的硕士学位授予资质建设阶段。完成建设并验收通过后,将取得硕士学位授予资质。

记者了解到,“硕士学位授予”资质由教育部、广东省学位委员会等多方机构负责审批。申请“硕士学位授予”资质的高校,需完成立项、建设、评估、验收等一系列程序,一个建设周期为3年。验收合格后的学校将成为“硕士学位授予立项建设”任务,取得硕士学位授予资质。

珠海科技学院前身为“吉林大学珠海学院”。在合作办学期间,

该校曾与吉林大学联合培养硕士研究生,具备一定的硕士培养经验与软硬件设施基础。完成转设后,该校积极申请“硕士学位授予”资质,力求提升全校学术能力与水平,加快独立培养更多高层次人才

的步伐。据介绍,该校目前拥有广东省博士工作站1个,计算机应用技术、生物工程和建筑学3个广东省重点学科,应用化学、计算机应用技术和车辆工程3个珠海市优势学科。在此基础上,该校将重点针对上述优势学科,探索打造更为全面的人才培养方案设计、加强软硬件设施方面的投入与提升,尽早完成“硕士学位授予立项建设”任务,以优质的高等教育助推区域经济社会发展,为社会输送更多创新型应用型人才。

石花中学明年开建 可提供1620个学位

本报讯 记者王晓君报道:5月28日,珠海市自然资源局香洲分局发布《珠海市石花中学建设项目用地预审与选址意见暨用地规划许可批前公示》。记者从珠海市香洲区教育局获悉,珠海市石花中学预计2022年下半年动工,2024年建成投用。

据悉,石花中学拟选址位置为石花西路北侧、建业三路西侧,项目拟用地总面积19092.84平方米,属划拨用地

性质。石花中学为一所公办初级中学,办学规模暂定36班。根据该办学规模,学校建成后每年可为周边提供540个公办初一学位,三个年级总共可提供1620个学位。

石花中学属于吉大片区,又紧邻拱北,现周边有九洲中学、拱北中学、珠海市四中今年秋季投用的珠海市第十六中学4所学校。建成投用后,这几所学校学区也会相应发生变化。

珠海市卫生学校举办首届技能节校园开放日活动 展时代风采 拼技能绝活



气管插管技术展示。 本报记者 朱习 摄

本报讯 记者王晓君报道:5月28日下午,珠海市卫生学校举办了首届技能节校园开放日活动,这是一场由全校师生共同展示的职业技能展示活动,学生们大展风采,比拼各类技能绝活,现场热闹非凡。

当天下午3点,珠海市卫生学校首届技能节校园开放日启动仪式在该校学术厅举行。该校党委书记陈斌在启动仪式上表示,本次首届技能节校园开放日活动以“人人出彩 技能强校”为主题,旨在展示学校的校园文化和专业特色,进一步营造出全社会关心、支持卫生职业教育的良好氛围。

师生们现场手把手教学香囊制作,藿香、佩兰、苍术、丁香等被一一装进香囊袋,闻一下顿感芳香扑鼻,提神醒脑;“如果他还是对你没有反应没有气息……”你以为舞台上只是在表演歌舞吗?其实这是医疗急救社自编自导以歌舞形式诠释心肺复苏的步骤、要领;最让师生感动的是《点赞英

雄》情景剧,学生们以生动的表演再现了白衣天使们抗击疫情感人画面;一块石膏、一团陶泥,在孩子们的精心雕刻下,变得灵动、可爱、栩栩如生,这是口腔修复工艺专业展示的雕刻石膏技术……各种现场展示和体验的项目将专业知识与操作技能融汇玩于一体,展示出学生较高的综合素养。

“首届技能节校园开放日活动给了我们一个很好的展示平台,让我们能更尽情地展示自己的绝活,对我们日后的学习也起到了很好的激励作用。”市卫校的一名学生说。市卫校相关负责人表示,首届技能节校园开放日活动通过现场技能表演、实物作品展示、职业体验活动、成果展板展示等形式,鲜活地宣传、展示市卫校职业教育教学改革成果,也是对学校各专业技能教学水、产教融合成果的一次大检验,学生们在向全校师生充分展现熟练专业技能、展示自我的同时,也获得职业人生的初次成功体验。

珠海汇华四季小学系列报道①

美丽的校园 育人的沃土

□本报记者 康振华

马克思说过:“人创造环境,同样,环境也创造人。”校园环境对学生教育起着潜移默化的熏陶和启迪的作用,一个布局合理、整洁优美的校园环境,对学生的健康成长和发展,必然产生巨大的影响。位于珠海金湾区平沙镇的汇华四季小学就是一所专门为学生幸福成长而设计的学校。

校园建筑色彩亮丽 空间布局别具一格

据了解,该校建筑由珠海建筑设计院围绕“幸福教室学校整体改革”办学理念,贴合师生教学及生活的方方面面而设计修建,色彩亮丽,符合儿童心理成长规律,空间布局别具一格,教学区、活动区、生活区三大区域既互相联系又互不干扰,

使校园空间更加适应教学活动的功能和师生生活的精神需求。学生在这里自主学习,快乐生活,幸福成长。

华南地区高温多雨,学校为了让师生的教学活动免受日晒雨淋等天气因素的制约,特意腾出大面积空间,修建了大面积的风雨连廊。利用风雨连廊形成贯穿校园建筑群的架空空间,让师生既有舒适的活动空间,又能通过架空层直达校园各个角落。从整体上看,风雨连廊就像整个学校的树干,校园其他建筑群落犹如树干上长出的各个枝叶,勃勃生机。

兼顾美观和实用功能的风雨连廊活动空间十分宽阔,在其中设有图书角、书画屋、艺术空间、休闲空间和楼层上下通透的阳光通道,集阅读、休闲、艺术表演于一身,是学生课余生活的温馨港湾。

除此以外,该校还拥有宽阔的室内外活动场地,满足每天的大课间时间开展踩高跷、滚铁环、跳房子、扔沙包、打陀螺等游戏活动,既满足学生身体锻炼的需求,又能在游戏中快乐成长。

教室超大功能丰富 生活区域温馨如家

汇华四季小学的教室设计独特,配套教育理念倾心打造。蓝色唯美“海洋王国”、绿意盎然的“森林部落”和紫色梦幻的“天空之城”三大主题教学楼贯穿校园。110平方米的教室面积包含学习区、阅读交流区、作品展示区、表演活动区以及储物区五大功能区,既全面满足教师学科特色课程教学需求,也满足学生自主学习与班级实践活动需求,让学生在从容的环境里轻松接受“全学科融合课程”教学。

与班级常规教室数量1:1比例配备的特色功能教室是该校的另一大特色。包括美术室、音乐室、木工室、航模室、机器人室……拥有完善的硬件配套设施,充分满足学生幸福才艺课程的学习展示需求。

作为全日制寄宿学校,生活区域是孩子们休息生活的重要场所,该校充满童趣设计的温馨宿舍,让孩子们找到家的温暖。还有可同时容纳近2000人用餐的大型食堂,让孩子们享受丰富美味又营养的食物。许多参观过该校的家长都禁不住感叹:汇华四季小学无论从教育理念还是从建筑设计上都的确是一所专注让学生幸福成长的学校,是一座具有主人翁意识的学园,一方充满童趣的乐园,一个充满爱心的家园,学子学习的梦想田园。有信心让自己的孩子在这里找到幸福成长的密码。