

考而不死是为神



每年到了这个季节，总有心神不宁的同学来找我聊天。这不，平时成绩不错的小珂也来和我聊天了。

“马上就要中考了，家里的人也开始‘诱惑’我了。妈妈说如果我考上重点，就让我暑假去学古筝；爸爸说如果我考上重点就奖励我3000元钱；爷爷说如果我考上重点就出钱让我去旅游……我知道他们是为了鼓励我，可他们越这样我心里越没底。我现在一想到中考，心跳就会剧烈起来，思维似乎也不太受控制，注意力难以集中，上课老听不进去，课余的复习进度也受到了影响。”

又是一个被中考压力困扰的孩子。沉重的学习压力已经让小珂不堪重负，家长的不当鼓励更让她心力交瘁。类似的心理状态在初三的学生中并不少见。

应该说，小珂的心理压力还不到考试焦虑的程度，但亟需调节。倘若对考试的担心、害怕达到比较严重的程度，就可能发展为考试焦虑症。如在考场上惶恐不安，出现多余动作或思维增加，有的胡乱答完卷子早早离场，有的干脆坐在位子上脑子一片空白，答不了题坐等收卷……这些都是考试焦虑的常见行为。

那么，即将迎考的同学们，应该怎样来应对中考压力呢？

第一招：适度紧张，期望合理。

情绪的好坏直接影响考生的学习效率和考试成绩，考前心理不外乎三种情况：一种是过度紧张，一种是满不在乎，还有一种是适度紧张。前两种情况都不可取，只有“适度紧张”才是最佳状态，在这种状态下，考生信心十足，平心静气，精力集中，思维敏锐，答题才会准确。劳逸结合，不开“夜车”，每天进行积极的自我暗示，这些都有助于适度紧张心态的形成。

另外，在最后一段时间内，要想有“质的飞跃”是比较难的，所以大多数同学不要过多地抱

有“翻天覆地”的想法，应该着眼于自己的实际情况，“尽力而为，只求无愧我心”就行了！

第二招：调息想像，心理放松。

心理放松方法有很多，操作最简单的有调息放松法和想像放松法。

调息放松是一种最简单但颇为有效的缓解手段。具体的做法是：保持坐姿，身体向后靠并挺直，松开束腰的皮带或衣物，将双掌轻轻放在肚脐上，要求五指并拢，掌心向下。把肺想像成一个气球，先用鼻子慢慢地吸足一口气，直到感到气球已经全部胀起。保持这个状态两秒钟。再慢慢、轻轻地吐气，观察自己的手向靠近身体的方向移动。连续做上四至十分钟甚至更长。

想像法主要是通过对一些广阔、宁静、舒缓的画面或场景的想像达到放松身心的目的。比如想像自己小舟里，在平静的湖面上飘荡等等。这种方法可以让自己身不动而心远游，达到放松的目的。

当然，面对中考压力，缓解的方法因人而异。不过，要提醒所有的考生和家长，切忌相信什么“压力越大，动力就越大”的说法。除非这些压力完全可以由自己掌控，否则压力就是阻力。最后向大家推荐老舍先生的一篇幽默短文《考而不死是为神》（见16页），也衷心祝愿所有的初三同学都能顺利迎接中考，发挥最佳水平，不让青春留悔。

小非/文