

考前急救包：让焦虑“缩圈”的心理战术

◎湘西土家族苗族自治州荣复医院 黄 亮

考试就像一场虚拟游戏中的“大作战”，而在考试前，很多同学都被一种无形的“战火”所包围，这就是考试焦虑。当考试临近，这种焦虑可能会像滚雪球一样越来越大，我们会觉得自己像是置身于一场激烈的战斗中，周围到处都可能是危险，却又不知道从哪里开始反击。它会在我们的脑海里不停地敲打，让我们的心跳加速、呼吸急促，出汗甚至手抖。这种焦虑会影响我们的复习效率，甚至会在考场上让我们大脑一片空白，原本熟悉的知识瞬间消失得无影无踪，严重影响考试发挥。

这个时候，学会让焦虑的圈子缩小甚至消失，就显得非常重要。

树立合理认知

1. 接纳焦虑的存在。在游戏中，我们首先要知晓战场上的各种情况，在面对考试焦虑时，我们也要认识并接纳自己的这种情绪。焦虑并不完全是坏事，它其实是我们的大脑在提醒我们考试的重要性，激励我们做好准备，就像在吃鸡游戏中，危险的存在会让我们更加谨慎，焦虑也是如此。告诉自己：“我现在感到焦虑，这是很正常的，说明我在乎这场考试。”这就像是我们在游戏中找到了一个安全的角落来避开敌人的先头火力，得到缓解平复的时机。

2. 正确看待考试结果。很多同学之所以焦虑是因为他们对考试结果的期待过高，在吃鸡游戏里，每局都会有输赢，而在考试中，一次的成绩也不能决定我们的人生。我们要明白，考试只是一个检验我们知识掌握程度的方式，而不是人生的终极目标。只要我们从每一场考

试中吸取经验，不断提升自己，才能积累起经验，获得最大的胜利。

学会高效复习

1. 制定科学的复习计划。这就好比在游戏中制定作战策略一样，我们可以根据自己的情况，将复习内容分解成一个个小目标。比如，先复习重点科目，再攻克自己的薄弱环节；每天安排一定量的知识点进行背诵、练习。这样做既可以让有条不紊地进行复习，又能避免因为复习内容过多而产生焦虑。而且在完成一个小目标后，就给自己的“战绩”添上一笔，自信心也会随之增强。

2. 掌握有效的复习方法。“工欲善其事，必先利其器”，在复习中要有好的方法，可以采用思维导图的方式，将知识体系进行梳理，就像在游戏地图上标记出各个资源点的位置；也可以通过做真题、模拟题来了解考试的题型和难度，如同在游戏里熟悉各种地形和敌人的出没地点。当我们对知识有了更深入的理解和掌握，在面对考试时就

会更加从容，焦虑自然也会减少。

做好身心调整

1. 放松身心的技巧。长时间处于焦虑状态会让我们的身体像紧绷的弹簧一样非常疲惫，我们可以学习一些放松技巧，如深呼吸。慢慢地吸气，让空气充满腹部，然后缓缓地呼气，就像游戏里重新加载弹药一样，给自己充电。还有肌肉放松法，从头到脚依次紧绷和放松身体的各个部位，想象自己像一个正在充电的机器人，逐步恢复活力。

2. 积极的自我暗示。积极的心态就像游戏里的神秘力量，我们可以每天对着镜子给自己一些积极的暗示，如“我已经准备得很充分了”“我有能力应对考场上的一切”。这种自我暗示会在潜意识里增强我们的信心，让我们在考试时更有底气，让焦虑感不断地在我们的“缩圈”战术下消失。

适当转移注意力

1. 培养兴趣爱好。当我们在复习过程中感到焦虑难以忍受时，不妨转移一下注意力，像在游戏中切换场景一样。如果喜欢绘画，就画几笔；喜欢跳舞，就放上音乐舞一段；喜欢运动，就去爬山、跑步、跳绳等。把注意力从考试的压力中暂时解脱出来，让身心得到放松。等重新回到学习中时，效率会更高。

2. 与他人交流。和朋友一起逛街、玩耍或者和家人聊天分享也是很好的方法，就像在游戏里组队作战，互相交流彼此的压力和应对方法。有时候听听他人的经历和鼓励，会发现自己并不是一个人在面对考试，焦虑也会随之减轻。

人生中，可能需要面对无数次大大小小的考试，只需要运用这些心理战术，不断让自己的焦虑“缩圈”，最终就收获满意的成绩。☺