

徐州市东方人民医院专家为考生和家长送上“心理急救包”

不纠结不内耗，放松心态继续冲

本报记者 刘泓雨

6月7日，2026年高考大幕正式拉开。这不仅是知识的检阅，更是一场心理素质的“极限挑战”。考场内，笔尖划过试卷的沙声背后，是心跳与呼吸的博弈；考场外，翘首以盼的身影里，藏着比考生更焦灼的期待。

中高考不仅是知识储备的较量，更是高压环境下心理稳定性的考验。每年高考期间，因过度紧张导致发挥失常的案例时有发生。如何稳住心态、打好“心理伏击战”？本报邀请徐州市东方人民医院相关领域专家，为在经历这场人生大考的家庭，送上一份“心理急救包”。

考生篇

从“心慌”到“心安”的三道关卡

关卡一 进考场前——与“心跳加速”和解

明明复习得很充分，却总觉得“还有什么没看完”；走进考场，手心开始冒汗，甚至产生“想逃跑”的冲动——高考期间，不少考生会经历一种“预期性焦虑”。市东方人民医院王佳佳主任解释，这是一种应激反应，是大脑面对重大事件时的正常保护机制。

此时，最忌讳的是“硬扛”和“自我否定”，用心理学中的“身体锚定法”可以快速见效：双脚平踩地面，感受脚底与地面的坚实接触；双手放在大腿上，感受衣料的质感，努力将注意力从“灾难化联想”拉回此刻现实，阻断负面思维。

如果心跳过快、呼吸急促，可采用“478呼吸法”：用鼻子慢慢吸气4秒，屏住呼吸7秒，再用嘴缓缓呼气8秒，重复3至4轮。这种方法能激活副交感神经，在1分钟内让心率回归正常水平。

关卡二 考试中——应对“大脑空白”的应急方案

开考铃响后，真正的考验才开始。考场上最怕什么？莫过于“明明会做的题，突然什么都想不起来了”。王佳佳主任提醒，这不是“知识储备不足”，而是压力过载导致的“大脑暂时性卡顿”，通常只持续几十秒到一两分钟。

遇到这种状况，第一步“停下来，不与题目死磕”。放下笔，闭眼做3次深呼吸，把注意力集中在呼吸上，不想任何题目。第二步，启动“单点聚焦法”：找一个固定物品，如手中的笔、桌上的水杯，集中注意力观察它的颜色、形状、质感等10秒钟，让意识回归当下。第三步，翻到试卷上最简单、最有把握的一道题，快速完成它。这种“小胜利”能重建信心，大脑的“空白感”也会随之消散。

“很多考生遇到这种情况会觉得‘完了’，反而会延长应激状态。”王佳佳主任强调，正确的做法是接纳它，“哦，我现在有点慌，这很正常，很多人都这样。”然后按步骤调整，而非对抗。

关卡三 首场考试后——建立“心理隔离区”

考试结束后，无论感觉好坏，最大的挑战是如何不让已考科目影响接下来的战斗。这是历年考生最容易“翻车”的环节。

“考完一科，忘一科”不是口号，而是必须执行的策略。首先，坚决不对答案。别人问起，都微笑着回应：“考完就翻篇，等全部结束再说。”其次，不翻书验证，不反复回想某道题的得失。如果某道题让你耿耿于怀，可以尝试“书写清空法”：把它写在纸上，然后撕掉或丢掉，象征性地“清空”负面情绪。

午餐和午休是下午的“能量补给站”。饮食切忌大补或暴饮暴食，尽量保持与平时的饮食结构一致；午休控制在20至30分钟，如果睡不着，可闭眼做“盒子呼吸法”——大脑想象画一个正方形，跟着方形四边走，每边对应一次呼吸方法：吸气4秒、屏息4秒、呼气4秒、停顿4秒，连续做3—5轮（约1—2分钟），紧张时可以做更久，可以尽快缓解紧张压力感，快速恢复精力。



AI制图

家长篇

做考场外的“情绪稳压器”

高考期间，考生家长的心理状态往往比考生更复杂。市东方人民医院精神康复科梁洪波主任在临床观察中发现，“家长比孩子焦虑”已成为普遍现象。而家长的焦虑会通过微表情、语气甚至举动，精准传递给考生。考生家长可以通过下列方法，成为考场外的“情绪稳压器”。

方法一 家长要学会“自我急救”

“很多家长嘴上说‘没关系’，心里却全是期待，孩子能敏锐捕捉到这种‘伪佛系’。”梁洪波建议，与其虚伪地放松，不如坦诚表达，“爸妈确实希望

你能考个好学校，但我们也知道你已经很辛苦了。无论结果如何，我们都爱你。”真诚的表达比虚伪的安慰更能让孩子安心。

方法二 沟通要遵循“红绿灯法则”

红灯禁语（绝对不说）：“考不好以后怎么办？”“你看人家……”“这道题你做错没有？”这些话极易激起孩子逆反心理。

黄灯慎语（尽量少说）：“别紧张”“尽力就行”——看似安慰，实则模糊焦

点、削弱掌控感。

绿灯通行（鼓励多说）：“放轻松，考完就翻篇”“我准备了你想吃的，回家吃饭”“下一场，继续稳扎稳打”——指向具体行动，传递真实信任。

方法三 用行动代替语言

不要问“考得怎么样”——这个问题本身就在制造压力。改成做具体的事：递上一瓶水、削一个水果放在桌边、陪他安静地走一段路。

梁洪波建议，家庭应营造“无考试区”，饭桌上聊聊学校趣事、周末计划，甚至家长里短，让孩子从考试中短暂抽离。

方法四 维持“如常”的家庭系统

梁洪波主任特别强调“家庭三角关系”的稳定性：爸爸、妈妈、孩子，保持原有的相处节奏，不要突然进入“一级战备”

状态，也不要刻意小心翼翼。和平常一样相处，在各自的角色上“为所当为，帮忙不添乱”，就是最大的支持。

结语

与焦虑共舞，而非消灭它

适度的压力是大脑的效能助推器。我们的目标不是消除焦虑，而是与之共舞。

无论考生还是家长，请记住：你为之全力以赴的每一个日夜，都让你成为了更好的自己。执笔坚定，落笔生辉，你只需把

“会的都表达出来”。人生有无数条路，这一次考试只是其中一站。无论结果如何，你们都已经赢了——因为你们从未放弃。

愿所有考生从容走进考场，愿所有家长平静目送。高考加油，未来可期！