考前考中考后全攻略：

心理专家教你化解中考焦虑，稳定发挥

■记者 潘鹏程 通讯员 沈益初

一年一度的高考已结束，但全省统一的中考仍牵动着万千学子和家庭的心弦。面对这场重要的考试，考生和家长有着紧张、焦虑、迷茫等情绪在所难免。如何有效调适心态，以最佳状态迎战、应战并妥善处理考后情绪，是广大考生和家长共同关注的焦点。

下面记者整理了瑞安市中小学“安心驿站”多位资深心理咨询师，针对中考不同阶段（考前、考中、考后）常见心理困扰以问答的形式作出专业解答和建议。从化解失眠困扰到考场突发状况应对，再到考后情绪疏导，这份指南涵盖了考生可能遇到的典型心理问题，提供了科学、具体、可操作的心理调适策略。

希望这份凝聚专业智慧的问答集锦，能为莘莘学子和家长们送去一份安心与力量。愿所有考生提笔从容，落笔生辉！

考前阶段

问：考前心里总没底，做什么都提不起劲，缺乏自信怎么办？

答（心理咨询师 高帆帆）：请你喜欢的人来帮忙。想像一个你敬仰的、具有你希望拥有的优秀品质的人，坐在你的正对面。当你看着他的时候，能够感觉到他身上的哪些优秀品质，比如慈祥、智慧、力量、坚定等。现在想像一束光连接你和这个人的心脏，当你呼吸时，可以感受到他身上的这些积极品质和力量，通过这个心灵之间的光，开始传递到你的身体里面。随着每一次呼吸，心灵之间的光开始加强，让心灵之间的距离逐渐缩短，直到你和他成为一体。静静地多坐一会儿，并想像这些智慧和力量的源泉，从头到脚注入到你的整个身体，注意提醒自己，它一直在那里。

问：老师，离中考只剩10来天了，我很迷茫、烦躁，根本静不下心复习。我找不到学习动力，感觉更多是为父母而学，他们太看重我的成绩了。我该怎么办？

答（心理咨询师 陈肖）：你对自我情绪的觉察很棒，通过心理咨询来解决困惑，这个做法非常好！你提到的问题，主要是如何激发学习动力，以及化解考前负面情绪。下面我从学习动力、情绪调节和自我认知三方面为你解答。

1.学习动力

心理学有个耶克斯–多德森定律，由美国心理学家提出，阐述了动机水平和学习效果的关系：动机过强或过弱，学习效率都会降低，中等强度动机时效果最佳。动力源于自身主动学习的意愿，我们得找到学习的意义，才能激发内驱力，若感觉是外界逼迫，内动力就会减弱，比如你觉得为父母学习。

2.转化情绪

任何情绪都有缘由，考前烦躁，说明遇到了烦心事，我们需要时间和空间梳理，然后放下。心情平静时，复习和考试状态最佳。你可以写日记，或者找心理辅导梳理，也可以先搁置这些事，等考试后再处理。

3.了解自己

生活中，大家都会遇到人际、目标和自我认知等困扰。所以，我们要更了解自己，培养是非判断和界限分辨能力。比如在与父母或他人相处时，明确自己的立场，提升沟通能力，接受善意建议，同时不受误导和负面影响。现实中，很多父母爱孩子，却因方式不当给孩子施压，削弱孩子学习动力。作为孩子，可以尝试与父母沟通，同时避免受其错误方式影响，这对提升自信和沟通能力很重要。

问：如果中考考试期间晚上睡不着，怎么办？

答（心理咨询师 陈美丹）：面对重大的考试，心里紧张是很正常的事，良好的睡眠会助力我们有更好的状态，迎考期间，我们可以这样应对：

一、心态调整

1.接纳入睡困难甚至失眠：告诉自己“偶尔一晚没睡好，不影响考试发挥，大脑仍能正常运转”，别因失眠陷入焦虑，越焦虑越难睡。

2.转移注意力：可试试简单的心理暗示，比如默念“我现在很放松，身体在为考试储备能量”；或做些轻松小事，像看几页纸质书（内容要平淡，别选刺激、烧脑的）、听舒缓纯音乐，等有困意再回床睡觉。

二、放松身心

1.呼吸调节：用呼吸觉察将注意力锚定在呼吸上，帮身体放松、平复情绪。

2.肌肉放松：从脚趾到头部，逐组肌肉先紧绷再放松，比如脚趾抓地–放松，小腿绷紧–放松，手臂、面部肌肉也这样，感受身体松弛感。

3.环境营造：拉好遮光帘，让卧室暗一些；用耳塞隔绝外界声响；调卧室温度到20–25℃左右，盖舒适的被子，营造利于入睡的小环境。

三、生活小技巧

1.少量进食：睡前1小时左右，若实在睡不着，可喝半杯温热牛奶（有轻微助眠作用），或吃一小片面包，别吃多，不然肠胃负担重，更难入睡。

2.简单活动：要是躺半小时还没睡意，别硬躺，起来在房间慢走几圈，做点简单拉伸动作（如伸懒腰、转转腰），等困意回来再上床。

四、特殊情况处理

若失眠严重，可提前咨询医生，寻找专业指导。

问：中考前这段时间特别焦虑，整天注意力不集中，无精打采，怎么办？

答（心理咨询师 马秀娟）：中考前的焦虑是正常的心理反应，说明你在意这次考试。我们可以用"三调法"来缓解：

1.调节作息

睡前半小时到1小时不用电子设备，坚持睡前"正念呼吸法"或睡前身体扫描放松法。

白天选择适当的运动，但避免睡前剧烈活动。

2.调整认知

把“我必须考好”换成“我准备了这么久，正常发挥就好”。焦虑紧张时，可以写“情绪日记”或绘画日志，或者尝试把焦虑具体化（例如：不是“考不好怎么办”，而是“数学第3题不熟，明天再复习一遍”）。

3.调动资源

和家人协商好“考试期间不讨论与题目有关的问题”，给自己准备一个"安心包"（清凉油、薄荷糖等可舒缓情绪的物品）。

温馨提示：适当的紧张能提升专注力，相信你现在的状态比想像中更好。

问：经过艰辛而充分的准备，终于要决战中考了，作为考生，我既期待又有些焦虑，我有些担心，过度紧张会影响我的发挥，有什么好的方法可以帮助我调节应考状态吗？

答（心理咨询师 蔡微鹤）：首先，面对这样的重大考试，所有考生都会严阵以待，感到紧张是很正常的，而适度的紧张其实是有助于你发挥潜力，面对挑战的。这里还有几个小小的技巧可以帮助你快速调节到稳定的心理状态。

1.“4–4–6呼吸法”（适用于考前紧张、心跳加速）

操作：鼻子吸气4秒→屏息4秒→嘴巴呼气6秒（像吹蜡烛一样），重复3次。

作用：快速降低交感神经兴奋度，平复心跳，恢复大脑清醒。

2.冷刺激镇定法（适用于手抖、出汗等生理反应）

操作：用冷水冲手腕15秒，或含一颗薄荷糖，激活副交感神经，降低焦虑。

3.四角呼吸法（适用于考场内快速放松）

操作：视线依次看向教室的四个角落，配合呼吸（右上吸气→左上屏息→右下呼气→左下放松），比单纯数呼吸更有效。

考中阶段

问：坐在考场忍不住想上厕所、手心出汗，怎么办？拿到卷子，脑子一片空白，怎么办？

答（心理咨询师 高帆帆）：提醒自己“我刚刚已经上过厕所啦，现在膀胱的感觉是假的”。然后把注意力拉回到考试上。考试时手心出汗是正常的生理反应，为自己准备一张纸巾，擦一擦，垫一垫，保证做题不手滑就可以。如果不管用，还是想上厕所，那就去上厕所。出入的几分钟时间不是浪费，你安抚了身体的焦虑，它会更专心为你工作。

考试时，有时明明知道试题的答案，由于紧张，一时想不起来，可事后不假思索，正确答案也会“油然而生”，这种现象在心理学上叫“舌尖现象”。遇到“舌尖现象”，最好是把回忆搁置起来，去解其他问题，等抑制过去后，需要的知识、经验往往会自然出现。可通过强烈的心理暗示来有效地抑制紧张情绪，暗示语要具体、简短和肯定，如“我早就准备好了，就等这一天。”“我喜欢考试，喜欢同别人比个高低。”“我今天精神很好，头脑清醒，思维敏捷，一定会考出好成绩。”

问：在中考过程中，遇到解不开的题目，突然变得很紧张，该如何及时调整考试状态？

答（心理咨询师 周蓓蓓）：面对中考中解不开题目时，紧张是正常反应，但可以通过以下方法快速调整状态：

1.暂停与深呼吸：立刻停笔3至5秒，闭眼做几次腹式呼吸（吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒），帮助身体脱离应激状态。

2.认知重构：可以默念“暂时卡壳不等于失败，先稳住能拿的分”，避免灾难化联想。中考是整体战，个别题目不影响大局。

3.策略性跳过：用铅笔在题号画圈标记，果断跳题。完成其他有把握的题目后，紧张感往往已缓解，再回头时思维会更清晰。

4.感官锚定法：轻掐虎口，通过触觉刺激转移注意力，打破焦虑循环。

考生们可以在考前演练这套流程，形成条件反射。记住：适度的紧张能提升专注力，你的准备远比想像中充分。

问：考场上听到别人写字和翻试卷的声音，就很难静下心来，总是在想别人怎么写得这么快，我怎么这么差劲？我该如何快速专注在自己的答题上？

答（心理咨询师 陈蓓蓓）：当意识到自己被干扰时，可以按照以下方法进行调整。

1.内部喊“停！”：当你一发现自己在想“别人怎么这么快，我好差劲”时，立刻在心里对自己大声喊“停！”或者“停！专注！”。这个强烈的内部口令能打断负面思维的链条。

2.做1至3次深长缓慢的腹式呼吸：深呼吸能快速平复焦虑，将注意力拉回身体内部。

3.视线锁定当前题目+手指轻点题目+心中清晰默读题目要求，这个动作强制你的感官（视觉、触觉、听觉）聚焦在任务本身。

4.对自己说一句简短有力的指令，如：“专注当下，做对这道题！”

5.开始解题！

请记得：你不是唯一一个被这些声音困扰的人，但你能成为那个学会掌控它们的人。当翻试卷的声音再次响起，把它当作一次机会——不是让你陷入自我怀疑，而是让你练习如何瞬间回到自己的轨道上。那些声音终将成为背景，而你的笔尖才是主角。你完全有能力做到！

考后阶段

问：考差了，我的心里很难过，怎么办？

答（心理咨询师 胡小洁）：首先接纳情绪。允许自己与难过、郁闷的情绪待一会儿，比如哭泣、诉说等，也可以采用运动、涂鸦等方式来宣泄情绪。接着重构认知。我们之所以特别难过，是误认为别人都考得很好，只有自己失误了。请记住，发挥不好的也不只是我一个人。另外我们会认为失误已经无法弥补。其实接下来的每门考试，都是我们弥补损失的好机会，每一门多考几分，就有可能挽回损失。最后一步是提升身心状态。采用积极暗示的方法，心里默念“我一定可以考得好”，同时想像自己过去的成功事件，让自己的情绪处于兴奋饱满的状态，来应对下一场考试。同学，考试拼的不仅仅是解题能力，更是心态调整能力，试试看，你一定可以的！祝你成功！

扫一扫，看图文

关于对高楼镇杨梅节期间实施临时道路交通限制的通告

因2025年瑞安市第二十一届高楼杨梅文化旅游季系列活动需要，为确保道路交通有序、安全，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第39条规定，公安机关交通管理部门将在活动期间实施临时交通限制措施，具体事项通告如下：

一、限制时间：2025年6月14日8时至14时。

二、限制路段：宁龙线K1+740M至K6+730M段（高楼大桥高楼村红绿灯路口至新57省道路口）单向通行、京屿线K0+000M至K0+300M（大京桥至罗阳路口）单向通行、沙东线K0+000M至K0+250M（罗阳路口至新57省道路口）单向通行。

三、上述路段未经允许禁止大型车辆（黄牌）驶入，其余车辆单向通行（除公交车、摩托车、非机动车外）。

请过往驾驶人、行人自觉遵守本通告规定，按照交通标志标线指示通行，并服从现场民警和管理人员的指挥。

瑞安市高楼镇人民政府
瑞安市公安局交通警察大队
2025年6月9日

搬家

■**瑞安搬家：**专业搬家、搬运，货车出租，电话：83698769，15314828809。

■**专业搬家，**钟点工服务，专业管道疏通，专业清理化粪池，专业空调维修，电话：13967736316。

家政

■**三通家政：**瑞安专业管道疏通，专业清理化粪池，专业空调、水电安装维修等服务，13388579754。

■**通马桶、修空调，**清理化粪池、阴沟，80528826。

■**专业疏通：**马桶、下水道、阴沟，清理化粪池等服务，15908332570谭师傅。

装修

■**本地人承接装修工程：**含泥水工、木工、油漆工、水电工等，套房、店面、厂房、办公楼旧房翻新，电话：13957709501。

门窗定制

■**二十年专业门窗定制：**高清高透纱窗门/金隐门纱窗、晾衣架、阳台窗、安全钢丝防护网、断桥隔热门窗（内外开、推拉）、铝合金推拉门窗定制，包售后。电话/微信：18858783386，黄作社。

劳务服务

■**杰立公司劳务服务：**要求大专、本科学历，退伍兵（中专以上），推荐就业，18857721537。