

第114期上党文化大讲堂开讲

智心同行 逐梦未来

本报讯 6月1日上午9时,2024年度上党文化大讲堂第2场、总第114期在潞州区图书馆五楼报告厅开讲。长治医学院精神卫生系副主任、副教授庞晓华以《智心同行,逐梦未来——高考心理健康辅导》为题进行专场讲座。

本期大讲堂由市委宣传部主办,市教育局轮值承办。主讲嘉宾庞晓华,为长治医学院精神卫生系副主任、副教授,长治市心理卫生协会理事长,山西

省医学会第四届医学心理学专业委员会委员,康复心理学专业委员会委员。多年来,其围绕心理健康的促进与维护开展工作,参编《咨询心理学》《医学心理学》《安全心理学》等多部教材,并作为第一作者在专业期刊发表论文十余篇。

高考即将来临,很多考生将此视作人生的一次重要挑战。考试前夕,也是考生和家长感到压力较大、容易紧张

焦虑的时期。讲座中,庞晓华从考生如何在高考中充分发挥潜能为切入点,细致具体地分析了影响高考发挥的常见问题,并从心理学角度提出科学合理的应对方法与调适技巧。同时,庞晓华认为,家校协力“护考”是对考生的有力支持,她进一步讲述了考生家长在高考期间的角色定位、行动支持以及学校的“护考”着力点等内容。庞晓华还建议相关部门密切合作,关注未

成年群体个人发展,营造良好的社会氛围。

讲座当天,现场的考生和家长在互动环节中频频发问,庞晓华一一耐心解答,针对不同个体给予实用性强的心态调适方法。庞晓华还建议考生形成个人长期发展观念,正确看待高考,以乐观积极的心态面对考试,并祝大家考出理想成绩。

(黄玥)

心有从容行自远

——访长治医学院精神卫生系副主任、副教授庞晓华

文/黄玥 图/李燎原

6月1日,2024年度上党文化大讲堂第2场、总第114期在潞州区图书馆五楼报告厅开讲。长治医学院精神卫生系副主任、副教授庞晓华以《智心同行,逐梦未来——高考心理健康辅导》为题做了精彩讲座。

高考在即,考生和家长的心理变化愈加明显。影响考生考试发挥的心理学因素有哪些?针对其中的负面因素,该如何调适?家长可以通过哪些方式科学“护考”?讲座结束后,本报记者对主讲嘉宾庞晓华进行了独家专访。

关爱自己 从“心”出发

记者(以下简称“记”):庞老师您好,首先感谢您今天的精彩讲述。讲座中,您从考生、家长、学校和社会四个方面,结合实例,帮助考生调整心态、从容应考。您是从什么时候开始进入心理学专业领域的?在研究心理健康的过程中,您有哪些心得呢?

庞晓华(以下简称“庞”):我从2003年进入心理学专业领域,至今已经20多年了。在多年的工作中,我看到心理健康的重要性日益凸显,它影响着人们工作、生活的方方面面。心理健康工作的开展需要全社会共同参与,我们要积极促进心理健康,帮助大家建立适应良好的行为、思想和生活方式。同时,也要加强预防性干预,及时进行心理咨询与治疗,减少心理问题发生的风险,防止小问题演变成心理障碍。

总之,从心理学角度出发的工



庞晓华以《智心同行,逐梦未来——高考心理健康辅导》为题做专场讲座。

作,都是希望帮助个体解决心理健康问题,改善其心理状态,提升个人幸福感。

拒绝焦虑 直面高考

记:您认为影响学生考试发挥的心理学因素有哪些?针对其中的负面因素,又该如何调适呢?

庞:我认为影响学生考试的心理学因素主要有三个方面:过度的紧张和焦虑、失去自信、睡眠不足导致的疲劳。

在调适过程中,考生首先要学会接纳自己的情绪。所有的情绪都是我们感受世界的方式,允许情绪的存在,会减少与情绪对抗而产生的心理内耗,但这并不意味着要被情绪所支配。当觉察到情绪背后的需求和想法时,可以想一想这种自己的想法是否合理,避免被不合理的想法支配。例如:这次模拟考试考砸了,高考时肯定也会犯同样的错误,太糟糕了。换一种想法:幸亏模拟考试出现了这种情况,让我有机会及时发现可能会出现的情况,从而避免在高考中出现。其次,考生可以保持正向思维,以积极、乐观的态度看待问题和挑战。例如:在考试时,如果有一道题经过较长时间思考仍然无法解决,正向思维以问题导向进行思考,面对这种情况,应该思考怎样才能拿到更多的分数,而不是一味地耽误时间。最后,在高考的

心理压力下,失眠是一件很正常的事情,失眠一两次,基本不会影响考试发挥。考前一周,考生可以有意识地调整作息,逐步地将自己的作息与高考保持一致,保持生物钟的稳定,提升睡眠质量。

记:您认为家长可以通过哪些方式科学“护考”?

庞:从家长的角度来讲,一是要提供情感支持。营造一个温馨、和谐的家庭环境,让孩子感到被爱和支持,减轻他们的考试压力,多倾听、多分享、多支持,忌讲道理、提要求、给建议;二是合理期待。不管是临考还是平时,家长在与孩子交流中忌投射、忌攀比、忌激将,这样不仅会让亲子关系紧张,还会破坏孩子的心理平衡;三是要有边界感。孩子的成长就是一个逐步走向独立的过程,作为父母,可以与孩子一起讨论孩子的学习计划,但要尽量少插手孩子的时间安排;四是建立心理支持系统,让自己的情绪更稳定;五是做好后勤保障。饮食要营养、清淡,家庭作息尽量跟随孩子的生物钟;六是帮助孩子熟悉考试要件。包括考试物品、考场路线等,尽量做好意外应对,心中有数,才能不慌。

心怀美好 向阳而生

记:除了高考之外,人生中还会经历许多考验,青少年应该如何正确看待

高考以及未来路上的其他考验?

庞:青少年正确看待考验非常重要,这不仅关系到他们的心态和表现,还可能影响他们的长远发展。第一,理解高考的重要性。高考是我国教育体系中的一个重要环节,它为学生提供了进入高等教育的机会,但同时也要认识到它不是人生成功的唯一途径;第二,制定长远规划。我一直鼓励青少年为自己的未来制定长远的规划和目标。一次考验不是终点,培养自己终身学习的观念,走好一生的旅程;第三,认识到人生的多样性。人生的道路充满选择,每一次选择都会有不同的精彩,成功也不是单纯的考出高分,青少年要进行自我认知,了解自己的优势和兴趣,做出更适合自己的选择,实现自我价值。

记:好心态成就好人生。生活中,我们可以通过哪些方式调整心态、保持乐观?

庞:日常生活中,我们可以从认知重建、情绪调节、目标制定、寻求支持、体育运动和自我肯定六个方面调整心态。第一,认知重建。通过积极的自我对话,将消极认知转变为积极认知,专注于当下,减少对过去的悔恨和对未来的担忧;第二,情绪调节。学会识别和理解自己的情绪,不要压抑或忽视它们,通过健康的方式来表达情绪,如写日记、与信任的人交流、运动等;第三,制定目标。确保目标具体、可衡量、可达成,将大目标分解为小步骤,逐步实现,可以减少压力并增加成就感;第四,寻求支持。寻求与家人、朋友或同事的鼓励和陪伴,也可以寻求心理咨询师或专业人士的帮助;第五,进行体育运动。运动不仅对身体健康有益,也是改善和维持心理健康的重要手段。通过定期运动,提升自己的获得感和幸福感;第六,自我肯定。经常对自己说“做得好”“我很棒”,即使是小成就也要给予自己肯定,这可以促进心理健康,实现个人潜力,提高生活质量。

记:在快节奏的现代生活中,心理健康尤为重要。当保持良好的心理状态时,我们才能更好地面对压力,享受工作和生活的乐趣。遇到困难和挑战,我们要学会调整心态、保持乐观,让心灵沐浴阳光,让人生充满动力。再次感谢您今天的分享,谢谢!



现场观众认真聆听。