

期末考试临近,部分学生容易出现焦虑情绪。对此,成都市新津区第二人民医院副主任医师林福荣表示,考试结果的不确定性是焦虑的常见原因,同时,部分学生将考试成绩与自我价值过度绑定,加之同学间的“社会比较”效应,容易放大心理压力。他建议,学生可通过调整复习策略和认知方式恢复掌控感,辅以肌肉放松、感官接地等技巧缓解紧张。若焦虑、失眠等症状持续两周以上且影响正常生活,应及时寻求专业心理帮助。

□ 华西社区报记者 杨锐

# 期末焦虑如何缓解?

## 专家:头疼、失眠、胃不舒服可能是大脑在“求救”,三招稳住心态

### 三个方法,稳住期末心态

林福荣介绍,他在临床咨询中观察到,每到期末,不少前来求助的学生并非主动诉说“我焦虑”,而是表述为“头疼”“胃不舒服”“睡不着”等躯体症状。“他们不知道,这些身体反应其实是大脑在发出求救信号。”林福荣介绍了三个妙招,帮助广大考生稳住心态。

首先拆解任务,找回掌控感。把大目标拆成小任务——“今天整理一章笔记、明天做一套模拟题”。每完成一个小目标,都会获得一次成就感。大脑对模糊的任务天然排斥,但对清晰的小任务愿意执行——小到不可能失败的任务,往往是克服拖延最有效的方法。

其次是重构认知,分数是“反馈”不是“审判”。成绩只反映某一阶段的学习情况,不是你全部的价值。把成绩和自我价值区分开,焦虑会明显下降。当你不再用一次考试定义自己,大脑的“警报系统”也

会随之平静下来。

此外,通过身心放松安抚紧绷的神经。2分钟放松法:闭眼,从面部到腿部逐步放松肌肉,同时想象一个宁静的画面。感官接地法:说出你看到的5样东西、触摸4种物体、听到3种声音——调动五官能快速把你从焦虑的思绪中拉回当下。

### 关注持续存在的“心理警报”

如何区分正常的情绪波动与需要干预的心理问题?林福荣表示,关键看“持续性”和“影响度”。

“如果情绪低落、兴趣减退、烦躁不安、睡眠食欲明显改变等症状持续两周以上,并且已经影响到正常工作、学习或家庭生活——比如无法上班、不愿社交——这就不是一个简单的‘心情不好’,需要高度重视。”林福荣表示,身体不明原因的疼痛、乏力,有时也可能是心理压力过大的信号。

出现这些信号的学生或家长,

可前往专业机构寻求帮助。成都市新津区第二人民医院是国家公立二级精神专科医院,是华西精神卫生联盟单位和成都市第四人民医院精联体单位。2019年,医院率先成立成都市首家区(县)级心理健康中心,挂牌“新津区未成年人心理成长中心”和“职工心灵驿站”,面向全年龄段提供心理评估与干预服务。

医院开设的心身医学科,是以心理治疗为特色的开放式病房——患者自愿住院、家属可陪护,采用“药物—心理—物理”综合治疗模式,配备生物反馈仪、经颅磁刺激仪、失眠治疗仪等专业设备,适合既有躯体不适(如失眠、心慌)又伴随心理困扰的患者。

“关怀心理健康与关怀身体健康同等重要。”林福荣说,“适时求助不是软弱,而是对自己负责的表现。”

04>  
华西社区报

健康成都

2026年  
6月26日  
星期五  
责编 徐倩  
版式 张进

