

上音附中心源小姐姐送来漫画版心理防护手册（第二期）

原创 上音附中上海音乐学院附中 6月11日

各位高三和高二的同学们：

大家好！高三的学长学姐们已经返校，面对高考延期，不确定性增大，如何坦然面对，安心走过呢？高二的同学们也即将复课，大家都做好准备了吗？心源小姐姐这次给你们送上《漫画版心理防护手册第二期》，希望能对大家有所帮助。

有效的心理调节可以通过身体调节实现，包括“动”和“静”两种方式。

面对压力时，身体会自动释放压力荷尔蒙。这种荷尔蒙的累积会引发身心消耗，精神疲惫。运动，不仅是代谢压力荷尔蒙的最佳途径，而且可以产生令人愉悦的多巴胺，一举两得。每周适当适量的运动即使在高三也应该保持。



静态的方式，小姐姐推荐“蝴蝶抱”和“心理着陆技术”。

“蝴蝶抱”的做法很简单。在做这个练习之前，请想象过去生活中让你感到愉快、有安全感或是被关爱的景象，让自己慢慢进入安全平静的状态。然后，双臂在胸前交叉，右手放在左上臂，左手放在右上臂，双手交替在两个上臂轻轻拍打，左右各拍一下算一次，慢慢拍打大概4~6次，同时关注你的各种感受，再次交替轻拍两边4~6次，直到自己放松下来为止。





我们的文化环境对情绪不太关注，很多人会自动忽略情绪，不去处理。然而越是回避和压抑情绪，对内心的消耗就越大。建议同学们不要把情绪憋在心里，而是用各种合理的方式表达出来。例如，说出来、写出来、画出来、喊出来、唱出来。当情绪被释放后，就会像流水一样自然流淌。



对于高考，多用正面积极的语言进行自我暗示。例如“我可以保持稳定”，“一切都来得及”，“我能够正常发挥”。积极的自我暗示可以让我们情绪稳定，头脑清晰，保持专注，内心充满掌控感。



各位高三和高二的同学应该关注自己的心理状态，感到压力过大时，为自己的情绪和压力找到出口。可以与心理老师取得联系，也可以拨打心理热线，比如徐汇区未成年人心理辅导热线64642525，学生和家长都可以拨打；上海青春在线青少年公共服务平台的电话12355；或者上海音乐学院师生24小时心理热线4001600526。请记得，积极求助永远是勇敢和智慧的选择！



撰稿：韩琼
漫画：白一泓
编辑：华黎