

本版图片均为资料图。

目前,高三学生已进入高考冲刺阶段,面临的压力也越来越大。相关数据显示,75%的学生在临考前都有紧张、焦虑、恐慌等情绪。这些不良情绪会给考生造成一定影响。该如何调整心理状态,让身心保持在一个良好的水平迎接高考?在考试中,遇到突发情况又应如何做好心理建设?

## 高考在即

# 这样调节心理压力

### 压力来源于环境和考生自身

高考临近,无论是在学校的心理咨询室,还是在医院的心理咨询门诊,常有学生带着各种各样的“考试焦虑”前来咨询。山西医科大学第一医院副主任医师李改智表示,学生出现考前焦虑最为常见,基本上每个人都会有,只是程度不同罢了,重要的是要把焦虑情绪控制在合理范围内。

山西医科大学学生工作部心理健康教育中心主任闫丹凤指出,高三学生的社会意识已经接近成熟,随着备考时间的减少,其在思想压力和心理方面的波动会比较突出,会出现信心型、迷茫型和放弃型三种形式的分化。信心型的孩子基础扎实、学习能力强,各科发展相对均衡,历次考试成绩稳定,对高考充满信心。而放弃型的孩子基础差,或者经过努力,成绩没有进步,思想上陷入考大学没有希望的误区,以致成绩越来越差,甚至自暴自弃。迷茫型孩子的心理波动尤为突出,表现为:在思想上渴望考入理想大学,但由于基础不扎实,学习方法不够科学,成绩波动,导致思想不稳。当成绩下降时,他们容易产生消极情绪,进步时又充满斗志,高亢和低落情绪反复交替,更容易产生焦虑情绪。

除此之外,备考期间还容易出现心理原因所致的身体莫名不舒服,感觉记忆力越来越差,感觉成绩难以提升的高原效应,甚至考试综合征。

闫丹凤解释,考试综合征是一种常见的可逆性心理障碍,主要是由长期的心理紧张引起,表现为心神不定、极度焦虑、思维迟缓、难以控制自己的情绪和思维,对考不好的后果感到恐惧,甚至出现头痛、休克、晕场等现象。

### 考前多关注自身优势增强自信

心理学研究表明:学习压力与学习效率之间呈“倒U”形关系,也就是说考前适度焦虑未必是坏事,适度紧张会激发人体潜在能量,有助于大脑保持足够的兴奋。但这种焦虑和紧张一旦超出范围,则会影响复习效率。

那么在考前应该如何正确了解自己的现状和问题,及时调试心理提高自信,从容高考呢?



### 河北省张家口一中特级教师尤立增提出三点建议:

**第一,要明确自我定位。**他解释目标定得过高,容易因难以达到目标而产生焦虑,影响考试发挥,而目标定得太低,则会影响潜能发挥。

**第二,要对自己进行积极的心理暗示。**尤立增认为积极的心理暗示是一种启示、提醒和指令,它会告诉你注意什么、追求什么和怎样行动。除此之外,还要学会“关门”“计算”“舍得”六字真经。

尤立增解释,所谓“关门”就是指学生要学会关紧“昨天”和“明天”这两扇门,过好每一个“今天”,既不对昨天耿耿于怀,也不对即将到来的高考忧心忡忡。而学会“计算”则是算自己做对的事,越算越有信心。既不对考试中自己的失误过度懊恼,也不对现有条件和环境过多抱怨。“舍得”是指当高考临近时要学会“抓大放小”,抓主要矛盾,抓关键问题。

**第三,要调整好作息节律。**最后冲刺阶段,要拒绝搞疲劳战术。

此外,山西医科大学第一医院主治医师刘鹏鸿还提醒,在备考和考试时,除了考生,家长也或多或少存在焦虑情绪。在这过程中,家长要承认孩子的努力,不要只看结果。同时,家长要放平心态,不要把焦虑传染给孩子,给孩子提供心理支撑。

据新华网报道

## 三招培养孩子自信心

自信心是一种宝贵的精神动力,它能帮助孩子把心中想法化作实际行动,在实现目标的道路上勇往直前。在这里我想和家长们分享一些培养孩子自信心的具体做法。

**一、不做大包大揽的家长,多给孩子创造锻炼的机会**

现在的孩子由于缺乏锻炼,在面对生活中的困难时都会手足无措。长此以往,孩子会给自己“我什么事都做不好”的负面心理暗示。究其原因是不少家长直接代替孩子去做太多事。要想培养孩子的自信心,就一定要让孩子多做力所能及的事。在此过程中,家长可以对孩子进行适当的指导及鼓励,孩子在亲身实践中能力得到提升,获得了成功的喜悦,自信心定能大增。

**二、练就发现孩子优点的慧眼,用良言帮助孩子树立自信**

家长要多陪伴孩子,走近孩子,细心观察,及时捕捉孩子身上的闪光小细节,在恰当的时机用生动具体的语言表扬鼓励孩子。评价孩子时既要说出孩子做得好,也要让他明白好在哪儿,这样的表扬才能真正帮助孩子树立自信心。

**三、教会孩子从容面对失败挫折,自信源于内心的逐渐强大**

人的一生总会有各种各样的失败挫折相伴,这是不可避免的。作为家长,不要不遗余力地为孩子的成长之路扫除各种障碍,这只能让孩子越来越没有自信心。家长要陪伴在孩子身旁,教会他们如何去克服困难,鼓励他们勇敢接受失败挫折的挑战。帮助孩子解开遭遇挫折时的心结,一起找到新目标、新路径,孩子就会养成勇于克服困难,敢于面对挫折的良好心理品质,逐渐成为自信豁达、内心强大的人。

据新华网报道

## 要用小惩大诫 培养敬畏之心



无论参观游玩、还是购物就餐,人们出门在外都要遵守相应的规则。但在公共场合,经常能看到一些孩子当众尖叫喧哗、随意插队打闹,而家长不加以制止,甚至还护短,这种行为实则是害了孩子。

天津市家庭教育研究会会员、河西区关工委专家组成员井春玲老师说,现在对规则没有敬畏心的事情在生活中很常见,不仅是成年人,很多孩子也满不在乎地犯规。如果孩子无视规则,家长不能视而不见,不能纵容孩子的错误行为。

井春玲老师建议,家长对孩子的教育要“爱与罚”兼有,对孩子适度的惩罚会让孩子懂敬畏、知戒惧。如果孩子不知敬畏、行为莽撞,会在今后的人生中付出惨痛代价,这个道理家长们都明白,但往往会以“孩子年龄小”为由,错失管教孩子的最佳时间,同时也让孩子养成了以自我为中心的性格。对此家长先要对自身的教育方式纠偏,对孩子不守规则的行为“小惩大诫”,比如面壁、罚写等,而不是严厉打骂。柔和的惩罚方式会让孩子在受惩罚的过程中感受到一定的痛苦,持续犯错、持续惩戒,孩子就会对自己的错误加深记忆,并在今后的生活中不断提醒自己改正。

据《今晚报》报道

## 如何预防小儿反复呼吸道感染

为什么儿童容易出现反复呼吸道感染?儿童在成长的过程中容易出现各种疾病,作为父母一看到孩子出现疾病就非常担心。在各种儿童疾病当中,呼吸道感染是最常见的一种,甚至有很多儿童反复出现呼吸道感染,使父母担心焦虑。儿童反复出现呼吸道感染跟以下这些原因有关,父母要了解清楚,给儿童做好预防措施。

### 为什么儿童容易出现反复呼吸道感染

#### 1. 环境因素

长时间让儿童处于二手烟环境或者空气污染的环境下,呼吸道经常受到各种病菌细菌入侵,导致呼吸道功能下降出现问题。在平时要避免让儿童长时间处于空气污染或者二手烟的环境中。

#### 2. 儿童体质差

儿童身体正处于发育阶段,身体的免疫系统还没有发育完善,鼻腔黏膜比较娇嫩,易受到病菌入侵。在平时要定期给儿童清理鼻腔,并且做好保暖措施,防止抵抗力下降,身体被病毒入侵,引发呼吸道感染。

#### 3. 存在先天性疾病

一些儿童存在先天性心脏病、肺发育不全等疾病,会导致抵抗力较弱,各种病菌入侵容易入侵身体,引起呼吸道感染。有先天性疾病的儿童要积极配合治疗,并且父母在平时

应给儿童做好防护措施。

#### 4. 有慢性呼吸道疾病

如支气管炎、中耳炎、扁挑体炎等,这些慢性呼吸道疾病容易使身体的抵抗力下降,还容易使呼吸道黏膜受损。在受到外界病菌或者细菌入侵时就容易发病,反复出现呼吸道感染。要积极配合治疗,控制慢性呼吸道疾病,且在日常提高抵抗力,减少发病率。

#### 5. 营养不良

很多儿童喜欢挑食,长时间挑食会导致身体缺乏营养物质,各种营养摄取不足会导致抵抗力下降,也会引起各种疾病,如贫血、维生素A缺乏症等,各种疾病会影响呼吸道,导致呼吸道功能下降,易引发呼吸道感染。要让儿童营养均衡,不挑食,多吃瓜果蔬菜以及肉类,提高抵抗力。

温馨提示

在平时父母要给儿童做好护理措施,气温有变化时要根据气温增添衣物,以免身体受害。少吃辛辣、刺激、油腻的食物,并且多带儿童进行户外活动,促进血液循环,提高抵抗力。

据人民日报报道

本版图片为资料图  
请作者与本报联系,即付稿酬