



# 备战高考 让心情学会淡定

记者 王凤娇 通讯员 张蕊蕊

一年一度的高考眼看就要到来了,“十年寒窗苦读”成败在此一试,所以高考牵动着每位应试考生和家长的心。如何在高考之前调节自己的紧张情绪,为高考打好基础呢?本期健康专刊让我们一起走进滨州市心理咨询师协会,听心理专家给我们讲解一下高考之前应该从哪些方面进行心理调节。

## 如何摆脱高考前的焦虑

面对高考,很多考生都会出现高考焦虑的情况,滨州市心理咨询师协会副会长王兆新老师介绍,适当的焦虑作为动力,可以激发人们战胜困难的信心和勇气。而过度的、持续的焦虑,则会消耗人的才智,挫伤人的信心和勇气,成为一种严重影响人的工作、学习、生活乃至事业发展的心理障碍。考生焦虑的原因一般是由于自身而起,直接原因是担心害怕,而担心害怕的直接原因是自信心不足,自信心不足的直接原因是觉得自己没准备好,王老师解释说一般已经准备好了的人,也就是说已经认真地按照老师的要求努力做了的人,由于各自的“自我感觉”不同,就出现了两种情况。一种情况是,知道自己有充分的准备,或者即使自己准备的并不十分充分,但考虑到自己已经

尽力了,不管考试结果怎样,都能认真地对待,坦然地接受,因此他会信心百倍地奔赴考场,争取把“所做的准备”充分地发挥出来,取得满意的成绩。因为他的愿望是现实的、客观的、不苛求的、不过分的,因此,他也不会出现考试焦虑。另一种情况是,他尽管已经准备好了,但仍然“自我感觉”没有准备好而焦虑。出现这种情况的原因有理想太大,脱离自己的实际,过分苛求自己,过分夸大了高考的严重性或者因为自身压力太大等原因。面对这一情况,王老师给各位高考考生推荐了六招来缓解高考焦虑,希望能帮助考生高考前调整自己的心态,考出好成绩。

**第一招,独立式:**意识到你已18岁,作为一个在法律上已经具有完全民事行为能力的成年人,要

树立独立意识和为自己负责的观念。诚实地对待自己,既不对自己提过高的要求,也不期望在高考中出现奇迹。考试中你唯一的任务是集中精力做题,只要你做了你应该做的,不管结果如何,你都是好样的。

**第二招,接受式:**要认识到你与他人是不同的,你就是你自己。接受自己!既接受自己的好,也接受自己的不好。没有人是完美的,客观地评价自己,既不自大,也不自卑。只有如此,你才能够做到沉着冷静,心如止水。

**第三招,阴阳式:**树立辩证统一的哲学观念,黑和白是对立统一的状态,而且很多家长因为孩子考前睡眠质量不好而担心孩子的思路遭到破坏,一晚上睡不好,睡不着,是没有进入深度睡眠状态,浅眠同样有助于恢复精力和体力,而且学生们处在18、19岁的年龄,是体力最充沛、能量补给最快速、精力最旺盛的时期,考试之前闭目养神、小憩,就能补充睡眠,提高大脑思维活力,孩子过度的担心和害怕会影响考试的发挥,家长过度的

“此处不留爷,自有留爷处”的豪言。再说,也不是所有的人上了大学就能笑到最后。如此你就可以放下包袱,轻装上阵。

**第四招,自语式:**用自我暗示法,增强自己的自信心。具体方法是:向自己说(默念)“我能行!”十遍之后(如果有条件,也可选一僻静之处大声对自己说出来),握拳屏息十几秒钟,然后徐徐将气呼出。可于一天内任何时候做,尤其是早晨起床后。

**第五招,运动式:**有规律的作息,按照自己平时的喜好,适当进行体育运动,如打球、下棋、慢跑、散步等,活动时一定要专心,活动的强度以微汗为宜,慢跑和散步时眼睛远望,抱着欣赏的心态感受大自然的博大与包容。

**第六招,沐浴式:**进行自我催

眠和放松训练,以平息心中的躁气。具体方法是:每晚睡前,于床上盘腿闭目而坐,挺腰、拔背、提颈、松肩,心无杂念,全身放松。一呼一吸为一息,数息三十,然后,想象有清澈之水从四周泛起,慢慢上涌,直至将自己全身浸没。水在身体的五脏六腑、七窍八脉间穿流,并如溪流般汨汨有声。清流把身体内的污物涤荡干净后,慢慢退去,此时,有金色之光从头顶泄下,自己如坐高山之巅,晴空万里,清风拂面……

**第七招,支持式:**家庭支持是消除考生焦虑的重要步骤。家庭成员尤其是父母,多用关爱、信任、坚定的眼神关注考生,少用语言,多用行动支持鼓励考生。告诉他“你能行!”“只要你努力了你就是好样的!”。

## 要让高考前的生活“平淡”起来

“眼看还有一个星期左右的时间就要高考了,这个时候再去研究和掌握课程中的知识点已经不是首要的任务了”,滨州市滨城区第一中学的苏宇燕老师介绍。应该利用好这一个星期的时间去放松和调节自己的心理状态,在时间上要根据每科考试的考试时间调整好生物钟。此外苏老师介绍说,这个时候的考生会对自己的睡眠情况重视和紧张,有的考生甚至还认为睡眠质量不好就会导致高考的成绩不好,其实这是一

种错误的认知。苏老师解释说:在高考即将到来之际,考生的潜意识都会处于精神比较紧张的状态,而每个人的心理状况承受能力大小不同导致有的考生能够掌控住或者对这种紧张情绪感受轻微,相对而言,有的考生则觉得自己对知识的学习和掌握不充分而对自己不自信,或者对自己的高考成绩有着较高的期待,而总会感到紧张、焦虑。

此外,苏老师解释说睡眠质量不好并不一定会高考考不好,

考试时适度的紧张能够发挥出最好的水平,不紧张或者过度紧张都不利于考试时水平的发挥。而且很多家长因为孩子考前睡眠质量不好而担心孩子的思路遭到破坏,一晚上睡不好,睡不着,是没有进入深度睡眠状态,浅眠同样有助于恢复精力和体力,而且学生们处在18、19岁的年龄,是体力最充沛、能量补给最快速、精力最旺盛的时期,考试之前闭目养神、小憩,就能补充睡眠,提高大脑思维活力,孩子过度的担心和害怕会影响考试的发挥,家长过度的

担心会给孩子带来一种负面的心理暗示,反而会增加考生的心理负担,所以家长要学会适当的开导孩子,并且注意一些生活中的细节,从而免于给孩子带来精神负担。

在饮食上,家长不要打乱正常的饮食规律,可在原来饮食基础上适当加<sup>点</sup>营养,切忌搞突击,滥用<sup>保</sup>健品。否则会起反作用。临考前,考生饮食不宜过于油腻,清淡饮食可使头脑冷静,有利思考,应避免食用辛辣、温燥食品,忌烟酒。



## 夏季到来,小心花柳出没

近日,滨州市疾控机构接到了许多被老鼠咬伤后的市民打来咨询如何处理电话,根据受理咨询情况,疾控中心的工作人员发现滨州市居民在正确处置鼠咬伤方面还不够规范,对此,市疾控中心提示:要高度重视鼠咬伤事件的处理,保护好自己和家人的健康。滨州市疾控中心的工作人员告诉记者,入夏以来,因为人们穿着衣物单薄,比较容易被老鼠咬伤,尤其以乡镇上的村民居多,“每天大概在二三个,就是夏天比较多,现在咬伤人的老鼠一般为家鼠,所以市民在被咬伤后不必

过分紧张,只要处理得当就没有什么问题了。”

据了解,因为出血热的疫苗还没有纳入国家计划免疫,接种这种疫苗是收费的,而且滨州市也不是项目基地,所以出血热的疫苗供应比较紧缺,但是疾控中心的工作人员表示,只有在被野鼠咬伤后才需要注射出血热疫苗,滨州目前还没有发现被野鼠咬伤的情况,“被野鼠咬伤的情况多发生在野外和林区,滨州市民可以不必担心。”

老鼠是很多疾病发生、流行的媒介,已知老鼠对人类传播的

疾病有鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体、斑疹伤寒、狂犬病等。一旦被老鼠咬伤后正确处置伤口至关重要。

市疾控中心的工作人员详细介绍了几步处理被老鼠咬伤后的方法。

**第一步:**冲洗伤口。用20%的肥皂水(或者其他弱碱性清洁剂)和一定压力的流动清水交替彻底清洗、冲洗所有咬伤和抓伤处至少15分钟。然后用生理盐水(也可用清水代替)将伤口洗净,最后用无菌脱脂棉将伤口处残留液吸尽,避免在伤口处残留

肥皂水或者清洁剂。彻底冲洗后用2-3%碘酒(碘伏)或者75%酒精涂擦伤口。如伤口碎烂组织较多,应当首先予以清除。

**第二步:**立即到当地疾控机构注射疫苗。一是注射出血热疫苗预防流行性出血热。本病以损害肾脏为主,典型症状为“三红”、“三痛”:眼结膜红、颜面潮红、颈红、头眼眶痛、腰痛。二是注射狂犬疫苗预防狂犬病。狂犬病由狂犬病病毒引起,犬类及其他温血动物如猫、狼、狐等都可传播狂犬病。 记者 张牟牵子 通讯员 颜伟

## Q医小站

城市的快速发展,使得人们的生活压力变大,而面对严峻的“竞争”之战,健康则显得尤为重要。“身体是革命的本钱”,健康的体魄是一个人工作和生活的必要前提。

如果在日常生活中你遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论,我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题进行解疑答惑,为类似患者提供就医参考信息,为市民朋友带来更多帮助!

健康电话:18766491065  
Q医小站群:227552667



































