

“不慌不忙”战高考



今天是高考的第一天,如何调整心理,尽量在高考期间发挥出自己的正常水平呢?本期滨州市心理咨询师协会的张蕊蕊老师将对高考期间考生的心理调节给出指导,希望各位考生能顺利通过高考。

考试后很多同学成绩不理想,并不全是因为考题太难,也有很多人是因为思想过于紧张,当人体处于紧张压力状态下时,体内就会产生皮质醇,它会杀死海马状突起里的脑细胞,而这种大脑侧面脑室壁上的隆起物在处理长期和短期记忆上起主要作用,所以压力会导致考生记忆混乱、思维阻滞而发生失误。如何应对这种紧张情绪呢?

首先要应对来自外部的干扰,当人们进行思维活动

时,突然遇到新异或强烈的刺激,会使原来的思维活动受到抑制。考场的严肃气氛、监考人员冷峻的表情,父母的叮咛等都会成为考生心理压力的来源。所以在考试期间父母不要过多地和考生交流高考成败的问题,要适度的关注,而过度关注有时候反而会成为考生压力的来源,不利于考生正常发挥。考生在考试之余的时间里可以做适当的小幅度运动或者听一些纯音乐等,这些会让大脑处于中度紧张状态,有利于发挥出最佳水平。如果考生平时已经培养出了能让自己放松下来的事情,这时候可以利用,但像阅读、上网等会转移大脑活动区域的活动还是不要从事为好。

其次是考生的个性原因,很多考生在性格上可能比较懦弱,对自己没有信心,即使有把握的问题,也犹豫不决,见到陌生题或难题更是乱了方寸。这样的考生可以用最低目标来调整自己,就是告诉自己“我只要达到最低目标就是胜利”。这类考生的家长更要放平心态,

关注孩子的努力,不强求结果,更不要和别人家的孩子比较。

第三是抑制脑过度兴奋,大脑神经细胞的兴奋性有一定的限度,有机体为了防止大脑神经细胞因过度兴奋而受损会自动转入抑制状态,而这种抑制会阻止回忆活动,从而影响考场发挥。所以在考试前一天和考试期间考生要保证自己的休息时间,当因为过度兴奋而影响了睡眠的时候可以通过关注呼吸的方式进行自我放松,具体方法就是把注意力放到自己的呼吸上,让呼吸自然变慢,放慢呼吸之后心跳会跟着慢下来,心跳变慢之后全身的活动包括大脑都会放慢,从而达到放松的目的。家长要尽量和考生的节奏一致,避免考前开夜车,用脑过度,睡眠不足。

此外,张老师还给考生们提供了高考期间的一些行动建议:

早餐要吃早吃好,考前一个半小时用餐完毕最佳,考前半小时不要进食。否则在考试时会致血液集中于

消化系统,使大脑相对缺血,影响大脑功能的发挥。饭菜要清淡卫生,可选用高维生素、高热量的食物。

适时到校,考前二十分钟到达为宜。太早了,遇到偶发事件的可能性增大,极易破坏良好的心态。太迟的话,来不及安心定神,进入考试角色的心理准备时间太短,有可能导致整场考试在慌乱中度过,造成不必要的失误。

先易后难,拿到试卷后,通览一遍,做到心中有数,先做易解的题,这是应试技巧,更是增强信心的心理调适方法,每解一题便会增加一份自信。待思路流畅后再做难题。这样做很多时候会因为在做容易试题时启动大脑内这一部分内容的记忆区域,从而使考题变难为易。

缓行忌谈,在赴考场的路上,行速要慢,以免加速心跳,导致情绪紧张。进入考场前不要高谈阔论,也不要与人交谈讨论题目,以免原来“胸有成竹”的良好感觉一扫而光。考完后不要校对答案,要放松心情,尽快把注意力转移到到下一门科目上。

医疗资讯

医疗保险付费方式将有所改变

本报6月6日讯(记者 王凤娇 通讯员 赵岩) 6月1日,滨州市医疗保险工作会议在滨州市人民医院召开,会议上重点传达了2012年医疗卫生保险工作的重点,其中主要是在付费方式方面进行了改革。

6月1日,滨州市医疗保险工作会议在滨州市人民医院召开,会议上重点传达了2012年医疗卫生保险工作的重点,其中主要是在付费方式方面进行了改革。改革的形势是将基金收支预算管理、与医保费用结算管理相结合,全面实行医保付费总额控制。首先加强预算管理。其次认真研究运用谈判机制。再次建立激励约束机制,强化监督管理。最后巩固即时结算,推进异地就医结算工作。对还没有实行医疗保险结算的统筹地区,要加快推进。同时各地在二级以上医疗机构实现即时结算的基础上,尽快向一级医疗机构和社区医疗机构延伸。

Q医小站

本期讨论点:

幽门螺旋杆菌感染

幽门螺旋杆菌感染是感染率很高的一种慢性疾病,是慢性胃炎的主要病因,可以导致萎缩性胃炎、异型增生和最终胃癌的发生。根除幽门螺旋杆菌可预防胃粘膜癌前变化(萎缩性胃炎、肠化生)的发生和发展。清除胃内幽门螺旋杆菌感染,可使胃癌前病变及胃癌的风险大大降低。幽门螺旋杆菌非常顽固,一旦感染,除非用正规的治疗方案,否则自愈率接近于零。

因此,在做胃部检查之后,检查结果标明体内含有幽门螺旋杆菌的话,要根据医生的指导进行药物治疗,只有针对病菌进行治疗才有可能从根本上解除胃病的困扰。此外,并不是每位体内含有此病菌的病人都需要进行治疗,当体内的病菌含量达到一定指标后就应当进行治疗了。(咨询医师:滨州市人民医院消化内科刘宝珍主任)

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

专家介绍

作者简介:张蕊蕊,国家二级心理咨询师,国家心理卫生协会会员,滨州市心理咨询师协会副秘书长、宣传部长,滨州不言心理工作室首席咨询师,北城中学“心灵氧吧”心理咨询室创建者,山东省“十一五”心理健康教育课题主持人。擅长的咨询技术有催眠、意象对话、沙盘、叙述、焦点、后现代整合技术等。