

高考近了,焦虑的考生多了

专家提醒:不必过度恐慌,应做到忙中有序

本报济宁5月23日讯(见习记者 公素云)

高考在即,不少考生都存在焦虑情绪,因为父母的期望值太高,考生自己也产生许多无形压力,出现焦躁不安、失眠的情况。专家表示,轻微紧张和偶尔失眠属于正常现象,考生完全没有必要过度恐慌。

高考临近,各大医院的心理门诊也挤满了前来咨询的考生和家长们。23日上午,记者采访济宁医学院附属医院心理专家杨秀英了解到,近期进行咨询的考生和家长非常多,大多是因为高考引起的心理焦虑问题,有些考生因心理焦虑出现了头疼、胃疼、胸闷等躯体化障碍。

杨秀英告诉记者,

当前考生产生焦虑的原因可以分为三类:由于父母期望值过高造成考生的压力,考生担心自己的成绩达不到父母的预期,而产生恐惧、焦虑情绪;学习成绩处于中等水平的学生,由于学习自信心不足,常常感觉要复习的知识太多,复习目的性不强,学习效率不高,易疲劳;成绩稍落后的学生容易自暴自弃,松懈对待考试。“心理疾病会产生身体上的不良反应,考生过度的心理焦虑会产生失眠、头痛、尿频、胸闷、食欲减退等躯体化强迫障碍,考生出现这些状况后可以通过心理调节进行改善。”

据了解,越来越多的家长也来到心理门诊进行咨询,很多家长表

示不知道该如何应对考生心理上的变化。济宁一中高三级部主任岳增充说,有些家长反映考生在家经常对父母发脾气,家长却不知道该如何应对。医生建议家长,面对考生要以平常心对待,不要过多干预,给考生营造良好的学习和生活环境。由于考生的焦虑情绪大多是因为不自信造成的,家长还要注意考生自信心的培养。

针对考生出现的一些心理问题,专家提醒,轻微紧张和偶尔失眠属于正常现象,考生和家长不要过度恐慌。在接下来的十几天内,应强化信心、优化情绪,学会考前心理调控,既要打好知识战也要打好心理战,做到忙中有序。

整治校园周边文化环境

济宁市文化市场综合执法局做客政风行风热线



执法人员清理校园周边书刊摊位(资料图)。

本报济宁5月23日讯(记者 汪洸) 23日,济宁市文化市场综合执法局局长秦云,带领部门相关负责人走进政风行风热线栏目。秦云提出,今年将重点做好网吧市场、游艺娱乐场所、演出市场、广播文物、艺术品市场的监管工作,将主要由针对性的开展10大专项整治行动。

据介绍,这10项专项整治行动,包括以治理整顿网吧接纳未成年人进入为重点,开展网吧市场专项整治行动;以规范游艺娱乐

场所经营秩序为重点开展的专项行动;以打击淫秽色情、低俗表演为重点,开展的营业性演出、歌舞娱乐场所专项整治行动;以及以整顿印刷企业、反动出版传媒机构为重点,开展深化查堵反制香港反动出版活动专项治理“清源”行动等。并且为了给予学校教育教学工作更好的支持,专项整治行动中还将纳入了以治理合作出版单位、出版物印刷企业为重点,将对教辅书市场进行专项整治行动。并且为了净化校园周边文化市场环境,也将开展

校园周边出版物市场的专项治理行动。

为了确保这10项整治行动的顺利展开,市文化市场综合执法局今年将把各县市区的主要执法力量和工作时间分配到第一线,确保将问题消灭在基层、消除在萌芽状态。在基层文化执法网络体系方面,济宁市文化市场综合执法局也降继续优化,建立健全“市、县、乡、村”四级文化市场管理网络,在乡镇、街道及有条件的村居、社区建立文化市场综合执法暨“扫黄打非”基层组织。

Hisense | BOX

无屏智能电视 演绎别样生活

海量视频免费看

就选海信电视盒

活动时间: 5月24日-31日

海信智能电视盒

更新不换代 “智能”
让普通电视变“智能”



超级震撼价 **599元**



海信PX2800智能盒

- ★ 让普通电视升级为万元级智能电视
- ★ 在电视上看正版网络电影、电视剧、体育赛事
- ★ 一部内置双天线的无线路由, WiFi家庭热点
- ★ App无限制安装, 下载简便、操作简单
- ★ 用智能手机、平板电脑与你的电视无线互动
- ★ 精彩的1080P全高清播放功能, 让电视不再是摆设

地址: 济宁各家电商海信电视专柜 电话: 2651003



“非常本本”助力“绿丝带”送考

本报济宁5月23日讯(记者 李蕊) “我和员工们也想来参加送考活动,用实际行动为考生提供便利。”23日一早,非常本本的负责人杨先生便打来了报名电话,希望在即将来临的高考日,和员工们一起系上绿丝带组团送考。

“在报纸上看到招募爱心司机的报道后,我们单位很多员工都想为考生们提供帮助。”杨先生告诉记者,目前已有五六名员工向他请假,希望在高考三天里参加送考活动。“我参加高考是在十四五年前,那时高考日还是在七月初,热得很,当时还是坐公交车去

的……”回忆起十多年前的情景,杨先生至今记忆犹新。

记者从杨先生处了解到,目前通过他报名的员工已有六七个人,他们将在6月7日、8日、9日三天,驾驶自己的私家车系上“绿丝带”,全力投入到爱心送考的大军中。杨先生也表示,为了鼓励员工参与公益活动的积极性,目前自己也做出了一个决定,那就是不仅高考期间自己参与,而且对所有报名参加“绿丝带”爱心送考的员工都将算作带薪上岗。“企业需要这样有爱心并热衷于公益事业的年轻力量!”杨先生说。



东风雪铁龙 荣耀21周年 荣耀与您共享

2012款世嘉20台荣耀钜惠12000元

济宁裕隆店 地址: 高新区黄屯镇市车管所对过振宁集团内 销售热线: 3718855 济宁振宁店 地址: 金宇路置城国际东振宁汽车广场 销售热线: 3155166