



心理治疗师宋思佳提醒考生

听欢快的音乐,让自己放轻松

本报记者 张萍

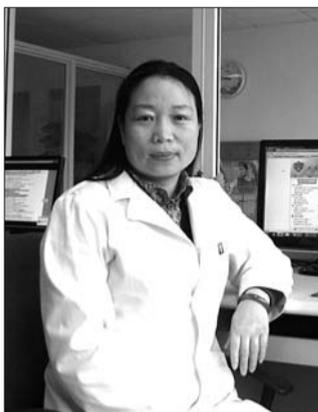
心理加油站

共青团日照市委 齐鲁晚报



心理加油站是本报联合共青团日照市委、日照市精神卫生中心为考生和家长而打造的一档栏目,为考生和家长进行答疑解惑的同时,提供心理辅导。

若遇到无法排解的心理问题,考生和家长可于每天18:00—21:00致电12355热线,每晚青少年服务台的2名心理咨询师都会守在电话旁边,帮您舒缓考前压力。



家长应该保持日常生活状态

宋思佳说,为了迎接孩子的高考,有的家长变化很大。比如有学生家长以往喜欢看电视,近期不看了,原先晚上应酬很多,最近却待在家里陪孩子复习功课;有的家长担心说话会吵到孩子,连说话声都变得很轻;有的家长为孩子买大堆补品,反复叮嘱孩子多吃,或在孩子吃饭时,老是唠叨,“其实这是家长自身焦虑的一种表现。”宋思佳说。

“家庭生活的反常,家长们刻意地去为孩子作出改变,不但不会减轻孩子的压力,反而会给孩子增加心理压力和负担。”宋思佳说。许多家长意识不到这种变化会让孩子难以适应。“有的孩子前来咨询时会表示,家庭生活一下子改变很多,让他们觉得很不适应,无形中有了更大的压力,甚至担心父母付出这么多,万一自己考砸了怎么办。”

宋思佳建议,中、高考前,家长们无需刻意改变,按照以往的生活习惯作息,一切才会显得平静自然,不会加重孩子的心理压力。

穿蓝色橘色衣服来调节心情

宋思佳说她曾接到这样一个咨询电话,有个高三男生称,由于压力太大,近段时间他在凌晨2时后才能入睡,第二天早上6点多就

要起床,白天昏昏欲睡。他还对成绩优秀的同学产生了嫉妒、怨恨的心理。

宋思佳说,虽然这样的情况并不少见,但要引起重视。还有一些学生在高考的重压下出现了成绩滑坡,也会产生消极的心理暗示,如“我肯定考不进复旦大学了”“别人都这么努力、优秀,我能行吗”等想法。这种消极、焦虑的心态,容易影响考生正常的生活和学习。

宋思佳建议高考学生应该让自己保持积极向上的心态,可以通过对着镜子微笑,以加强自我鼓励,听轻松欢快的音乐以及每周给自己一定的运动时间等方式,调整好自己的情绪,让自己放松。此外,学生也可以通过衣服的色调来调节心情,如选择蓝色、米黄色、橘色的衣服,尽量不要穿黑色等冷色调或鲜红色等过度显眼的衣服。

掌握好的学习方法 保证充足睡眠时间

宋思佳还建议考生,不管喜欢与否,对各科的学习态度都要同样认真。不要把学习看作成一种负担,而是探索知识的途径。针对自己的错题难题进行复习。熟背内容,书读百遍,其意自现。

另外,考生还需保证睡眠时间,这样第二天才能精神抖擞,全身心地投入到工作当中。良好的睡眠状态也能给考生减压,营造轻松的备考氛围。

构筑坚实免疫力 唱响高考前奏曲

安利营养师教考生均衡膳食

中国健康教育中心主办:



安利纽崔莱 营养中国行

安利营养顾问丁爱明表示,高考前很多考生都有很大的心理压力,他们为最后的冲刺挑灯夜读,但这样过度疲劳很容易降低免疫力。高考前应当规律生活,均衡营养,以提高免疫力预防生病。

慢跑可以放松心情,也可以回顾一天复习过的内容,理清不足,所谓磨刀不误砍柴工。

均衡膳食

适当补充营养

家长应当帮助孩子调节好心理和身体状态,为其临场发挥好打好基础。其实,做到这些并不难,只要做到以下几个要点,就可以轻松步入考场。

作为家长,应当科学安排考生的膳食,尽量不要让考生偏食,除蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大营养素外,维生素与矿物质也是不可或缺的营养,也是营养均衡的保证。

形成规律

的作息方式

平和乐观的心态:长期处于过度的压力反应中,会导致免疫系统的崩溃。因此,及时调节心理的紧张,疏导负面情绪,时刻保持平和而愉悦的心态。

此外,如果学生在考前压力较大,睡眠不足,需要有针对性地适当补充营养,以增强免疫力。

补充优质蛋白:蛋白质是一切生命的物质基础,也是构成人体许多重要生理作用的活性物质。

要引导考生面对压力,把压力转化为动力,让考生找到适当适度的排解方式,比如听音乐、看电影等等。作为家长,此时应当尽量避免谈及孩子的功课,避免给孩子施压。

而构成免疫系统最基本、最核心的物质就是蛋白质。可通过豆类、蛋类、奶类和一定量的肉、鱼类等高蛋白食物,来获取充足的优质蛋白,也可适当补充蛋白质粉等营养补充品,为构建免疫系统添砖加瓦。

充足规律的睡眠:在睡眠状态下,人体能获得修复机体和协调免疫、内分泌等功能系统的机会。

补充多种维生素:在免疫功能正常发挥上,维生素和矿物质可通过多种机理来调节免疫力,例如:维生素C可通过影响白细胞吞噬力而提高免疫力,还可促进抗体的形成。当人体因天气变化、疲劳、熬夜等而导致免疫力下降时,就需要适当增加维生素C的摄入量。

因此,高质量且符合自然规律的睡眠,是增强免疫的必要条件。对于考生而言,尽量做到每晚11点之前入睡,每天保证7-8小时的睡眠,形成稳定的生物钟。

另外,维生素A、胡萝卜素、维生素B6、B2等多种维生素都可以起到增强免疫力的作用。蔬菜、水果中往往含有较丰富的维生素,也可以适当补充维生素营养补充品。

适量的运动:缺乏运动会导致心肺功能低下、免疫力下降。规律、适当的运动,将有助于激发免疫活力。比如,每天慢跑半小时就是不错的选择。

有什么新鲜事想告诉大家?



@齐鲁晚报今日日照:“现在多流汗考后少流泪”“贵在坚持,难在坚持,成在坚持”……又逢高考,校园里,教室里,又见鼓劲打气的标语,不少本报网友也分享起自己高考时,学校里贴出的标语。

高考微博录

- @梦想执念:每天努力一点点,梦想接近一点点。
- @求个编制:心向未名博雅,情系水木清华。
- @化化笔记:苦不苦,想想红军两万五,累不累,想想革命老前辈。
- @杉菜1990:“只要学不死就往死里学!”俺就这样干了,那时晚上用一个手电筒吊在墙上苦读到12点,我下铺还喝咖啡解乏,高考结

- 果还是很悲催啊,我下铺复习去了,我上了一个二本院校的三流专业,生命就是这样残酷啊!
- @书写铭记:辛苦一阵子,幸福一辈子。
- @灵灵悠哉哉:看过最有趣的:考过高富帅战胜“官二代”!
- @爱吃肉的松鼠鼠:拧成一股绳,搏尽一份力,狠下一条心,共圆一个梦。
- @帕兰朵:没有高考,你拼得

- 过“富二代”吗;高考100天,手机放一边!
- @ECCOYO:“现在不努力,明年得继续”。
- @洛:不学习没车没房没媳妇,要么考好赚大钱,要么考烂挑大粪。
- @超级女王:知识改变命运。
- @刘小建:还记得那曾经的学长学姐吗?他们在大学等着你。

齐鲁晚报校园小记者是齐鲁晚报指导的公益性团体活动,以“好新闻助孩子成长快乐”为宗旨,以齐鲁晚报为依托,以新闻知识辅导为基础,以社会实践活动为手段,帮助青少年提高语言表达能力,社会交往能力,增强新闻观察能力和写作拍摄能力,全面提高青少年的综合素质,适应未来社会的发展需求。

在这里,您的孩子将得到日照最权威、最全面、最高端的学习,参与丰富多彩的社会实践活动,还有机会获得专业记者现场采访指导,并有机会在报纸上刊发优秀作文。

同时面向日照招募合作单位,教育培训、房产、汽车、保险等行业优先。

咨询热线:18663392870
齐鲁晚报日照妈妈群:230817037