

高考在即,女孩患上高考“焦虑综合征”

专家:要解决考生高考恐惧症,需要学校、家长、考生三方合力轻松迎考

最近,合肥市民陈女士烦心不已,因为即将要参加高考的女儿流露出不想参加高考的意思,这件事让她寝食不安,整夜难眠。据了解,高考在即,出现情绪焦虑、失眠等状况的考生有不少,甚至一些家长也出现了“高考家长综合征”。那么考生该如何调整自己的状态?家长该如何帮助考生摆脱焦虑呢?心理专家表示,要解决考生高考恐惧症,需要学校、家长、考生三方合力,“考生如果出现高考恐惧症,不妨尝试放松、深呼吸、积极暗示等减压方法。”

■ 陈红 记者 马冰璐



书名:

江子愚·刘冰研诗词存稿

定价:58.00元/册

作者:江子愚、刘冰研

著 杨启宇 整理

出版时间:2018年5月

出版社:黄山书社

内容简介:

本书是民国文人江子愚、刘冰研的诗词存稿合集。内容多登临凭吊、怀人感时,风格则清丽婉约,崇尚晚唐,在清末民国以宋词为主的词坛自成一景。读者于书中可体会风雨晦冥、内忧外患的时代之伤,亦可领受二位作者旅食依人、浮沉下僚身世之感。其中清词丽句,典雅精工、文采斐然,足可为读者展现诗词的魅力。



书名:回舟全集

定价:98.00元

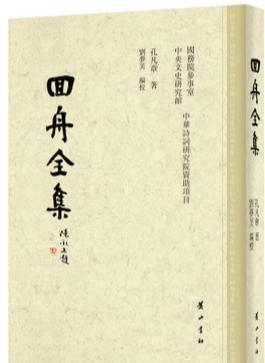
作者:孔凡章 著

出版时间:2017年9月

出版社:黄山书社

内容简介:

《回舟全集》是孔凡章先生诗词作品的合集,分为《回舟集》《回舟续集》《回舟三集》《回舟四集》《回舟后集》五部分,共收作品约两千八百首。



孔凡章先生生逢乱世,国难频仍,集名“回舟集”,是取李义山“永忆江湖归白发,欲回天地入扁舟”诗意,表达社稷黎元之痛,书生爱国之忧。集中所收集解放前诗词多痛神州之沦陷,愤朝堂之晏晏,笔挟风霜,无愧诗史。晚年诗词则讴歌祖国,图写山河,字里行间,风华如昔。

孔凡章先生的诗词非常讲究格律音韵,铸语造意,遣词用典,无不精雕细琢。他将自己对社会、对现实、对生活的感受同优美的艺术形式完美地结合在一起,达到思想和艺术的和谐统一。本书有较高的艺术价值。



女孩患上高考“焦虑综合征”

最近,家住合肥市王卫社区的陈女士很苦恼,因为即将要参加高考的女儿流露出不想参加高考的意思,这件事让她整夜难眠。

据陈女士介绍,女儿的成绩在班上属于中上游,为了让她考上好大学,从高二开始,陈女士便辞去了工作,在学校附近租了房子,全心全意陪读,尽心尽力照顾好女儿的生活起居。

然而陈女士的全身心投入,却让女儿产生了沉重的心理负担,随着高考临近,女儿的心理负担越来越重,最近,甚至产生了放弃高考的念头,“前几天,她问我:‘妈妈,如果我放弃高考,你和爸爸会很生气吧?’”不仅如此,女儿学习的劲头也大不如前,而且睡眠质量也越来

越差,“胃口也不好,每顿饭都说不想吃。”

对此,心急如焚的陈女士束手无策,“真不知道该怎么处理这件事。”在社区妇联工作人员的建议下,她准备带女儿去社区心理咨询室找心理医生看看,“希望心理医生有办法帮助她。”

据了解,除了考生外,随着高考的临近,家长也会不约而同或不同程度地出现“高考家长综合征”。不少考生表示,父母的担心才是自己的最大压力。在备考过程中,家长们因思想认识、处事方法的不同,在这段时间起到的效果也不尽相同,有的给孩子增强了信心,有的则给孩子带来了更大的压力。

要解决考生高考恐惧症,需要三方合力

国家二级心理咨询师周金妹表示,面临着高考的巨大压力,有的考生出现坐立不安、心悸心慌,紧张、焦虑、睡不着觉、腹痛、头疼、发低烧等身心健康问题,这就是高考“焦虑综合征”的表现。产生的原因一方面是外源压力过大,考生的恐惧来源于家庭、学校、社会对其考试结果的期望和要求过高。另一方面是考生自身的心理问题,如自卑心理和自身的消极心理暗示,对学习、复习、考试乃至自己缺乏信心,因模拟考成绩不理想或考不回原来的名次、上课时别人懂自己不懂而产生自卑心理。

周金妹建议,考生如果出现高考恐惧症,不妨采取一些减压方法,第一,放松。闭合双眼轻轻对自己说“放松”,重复多次,并注意体验全身松弛的感觉;第二,深呼吸。有意调节呼吸,在吸气时绵长、缓慢、深沉,体验身心平静的感觉;第三,积极暗示。可以回忆愉快的情景,果断地对自己说“考试不是一件可怕

的事,尽力而为就可以了,不要有太大的压力和心理负担”。

“家长要警惕,一旦负面情绪爆发,孩子需很长时间去消化父母的负面情绪,会条件反射地想起不愉快的事情,而难以进入学习状态。”周金妹指出,为了孩子,家长一定要尽可能控制自己的负面情绪,不要把工作上的情绪带回家;不要轻易流露出对生活的不满;夫妻争吵虽然难免,也一定要在孩子面前避讳;不要让家庭中的重大事情影响孩子。

此外,周金妹认为,要解决考生高考恐惧症,需要三方合力。一是学校要创设安全的学习氛围,给考生更多的心理支持;二是家长要走出对孩子过分保护、过分干涉、过分期望的误区,注重孩子的心理健康,让孩子从从容容高考去;三是考生自己做好考试前心理调适,包括增强信心,克服或降低考试焦虑,保持坦然的心情。



●M.8327男,合肥省直单位副总工程师,50岁,1.74米,离单,大学,英俊儒雅,谦和重情,车房俱全,经济待遇优。诚觅一位48岁左右,1.62米以上,本科,职业稳定,温柔秀丽气质佳的单身女士爱相随。

●M.8560男,合肥电力设计院工程师,36岁,1.76米,硕士,未育,为人谦和,英俊进取,房车俱全,独子,高知家庭。诚觅一位34岁左右,1.62米以上,本科及以上,温柔贤惠,肤白气质佳的未婚未育小姐爱心永结。

●M.8873男,合肥大学老师,32岁,1.80米,未婚,博士,英俊儒雅,文理兼通,志趣广泛,经济住房优越,独子。诚觅一位28岁左右,1.63米以上,本科及以上,清秀气质佳,从事科教文卫事业的未婚小姐牵手。

●F.7762女,合肥事业单位,24岁,1.65米,硕士,未婚,温柔知性,长发飘飘,肤白气质佳,经济住房条件好。诚觅32岁以下,1.72米左右,本科及以上,沉稳重情,综合素质高,有稳定职业富爱心的先生牵手,永结同心。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室),了解详情。咨询电话:18919621348(崇老师)