

遇见六月心一紧 跟着音乐冲一把

高考倒计时 专家建议家长和考生用小技巧缓解焦虑

随着高考临近，连空气中都弥漫起了紧张的气氛，面对这影响人生走向的关键一考，一些家长甚至比考生更紧张。怎样才能避免将自己的紧张情绪传递给孩子……带着这些问题，记者专门采访了河北省心理援助热线中心主任、国家二级心理咨询师李兴艳，希望给考生和家长一些帮助，从容迎接即将到来的高考。



■石家庄外国语学校高三学子紧张复习迎接高考。(石外供图)

□本报记者 赵晓华 本报首席记者 李惺 实习生 王晓雨

跟孩子间接沟通也不错

45岁的张女士因担心儿子高考状态不好，到心理科寻求帮助。她的儿子原本是个乖巧的孩子，放学后经常会和她聊聊学校的事情，听听她的意见。但现在她说什么儿子都不听，特别暴躁。夫妻二人在家不敢大声说话，也不敢问儿子成绩。

在李兴艳看来，这种情况的出现是因为家长没有掌握合适的沟通方式。“00后的孩子，性格中自然、随性的成分很大，所以不要以刻板的方式居高临下地跟孩子谈话，否则他们会觉得‘假’，往往还没等家长说出什么，就从心底里开始本能地排斥。跟孩子交流不必非得定期定时，采用间接的沟通方式就很好。”李兴艳说。

家长不要把紧张情绪带给孩子

为了让儿子高考取得好成绩，刘女士和王先生基本推掉了所有的社交活动。夫妻俩对儿子的一举一动都特别关注，晚上都睡不踏实，经常起来看孩子有没有睡好。“高考还没有开始，我就感觉自己都快承受不了啦。”刘女士说。

面对这一问题，李兴艳建议，家长不要杞人忧天，把自己的紧张情绪带给孩子。很多高三家长一想到“高考”这两个字，自己先焦虑得睡不着觉。有的孩子本来成绩明明很好，自己也是信心十足，但家长却时刻提醒孩子“别关键时刻掉链子”，弄得孩子也紧张兮兮的。“另外，家长在给孩子提要求时，别把话说绝，要给孩子留后路，减少孩子的压力，让孩子对高考保持理性认知。”李兴艳说。

家长不要整天把成绩挂嘴边

“老师，我不想参加高考了，我觉得爸妈现在只关心成绩不关心我。”一名高三女生跟老师说。原来，这名女生之前在学校考试成绩都是班级前三名，父母和老师都很满意。最近的一次考试没有发挥好，考了班级15名。为此，老师、家长和自己都有些受不了。由于这次成绩特别不理想，这名女生回家后和母亲吵了一架，结果被父亲打了。她很明确地说：“他们越是这样管着我，我就表现得更差。”这名女生哭着说：“老师，我要怎么办啊？”

针对这名女生的烦恼，李兴艳建议家长，不要整天将成绩挂在嘴边。她说：“孩子偶尔考不好，有可能是考试时身体不舒服，基础不扎实，题目偏难。家长的沟通应当回归自然的‘爱’，多关注他们的心情、身体状况，也可以聊聊人生，或者带孩子吃一顿好吃的，不要谈成绩，除非他们愿意主动跟你谈。在考前的最后几天，用理解的心去支持孩子做好最后的冲刺。”

考生和家长都进入焦虑状态

“北京联合大学心理学院的心理专家们曾经对500名高三学生进行调查，内容包括对他们下半学期成绩的收集和展开问卷调查。通过调查，专家们发现，高三学生普遍处于焦虑状态，不论男生还是女生均显著高于正常人群。”李兴艳说，而且调查显示，女生显著高于男生，文科类考生显著高于理科类考生。

“家长在这一时期的焦虑情绪也会影响孩子们，给他们带来压力。北京某医院曾对300名患有高考焦虑症的学生进行抽样调查，发现有80%的考

生焦虑是由于受到家长的紧张情绪影响。”李兴艳说，家长的良好心态和平稳的情绪，这时真的很重要。

可用小技巧缓解紧张状态

“在这几年的工作中，我体会最深的就是很多家长在孩子面前总是把自己当作‘超人’，在孩子备考期间总想为孩子做些什么，还有些家长总是觉得孩子目前的境况与自己所预期的差距很大，选择一厢情愿地将想法强加给孩子，反而给孩子带来更大的压力。”李兴艳说，她认为家长和孩子之间存在着不对等关系。家长只是一味地“给”，一厢情愿地把“我”能想到的都给“你”；而孩子说的最多的就是“你给的，只会给我压力，并不是我想要的”。所以，这就出现了很多家长感觉自己付出很多，但是孩子不认同，反而还觉得父母不理解自己。

针对考生近来出现的紧张状态，李兴艳也给出了一些调节身心焦虑的简单小技巧：1.肌肉放松疗法。找一首舒缓的音乐，让考生自由平躺，闭上眼睛，只关注呼吸，每次呼吸时默数一次，默数到十后尝试把注意力转移到眉心，有意识地放松它，接着收紧和放松身体的每个部分。十分钟后，考生会像经历了深度睡眠，感到轻松；2.正念疗法。一旦考生留意到焦虑情绪出现，就尝试像朋友一样和焦虑打声招呼，探索并调查它们在身体中的感受。如果不再注意到情绪的存在，就把注意力放回呼吸的感觉上；3.身体姿势也能缓解焦虑。考生在考前可以尝试张开双臂伸展几次，心里跟自己说“一定没问题”，心理上或许能更加自信。

相关链接

其实考生考前很想倾诉

5月17日，河北省第六人民医院开通了“中高考阳光减压热线”，截至目前总计接听了104人来电，来电主要困惑包括：考前焦虑、不愿上学、身体不适、想要倾诉等。对此，李兴艳总结出了多个焦点问题，希望这些问题能为即将步入高考考场的考生和家长们有所帮助。

问题一：如何判断考生压力过大？

大考在即，吃不好，睡不好，有些焦虑是很正常的心理状态，家长不必过分担忧。但出现非正常焦虑就应该引起重视，如：紧张情绪对正常生活是否有影响；是否给考生带来痛苦感；看考生性情是否有变化；考生成绩是否出现明显下降。

问题二：孩子“撂挑子”如何是好？

临近高考，孩子突然不愿意去上学，不想考试。如果孩子愿意和家长聊这个事，说明问题还不是很严重。家长可以适当做出让步，让孩子自己掌握备考节奏。可如果孩子已出现了焦虑、抑郁、无法学习等问题，家长一定要及时带孩子去看心理医生。

问题三：考前打疲劳战是焦虑吗？

临近高考，考生应该已经养成了规律的学习、休息习惯。这个时候，孩子突然打起疲劳战，就需要专业人士给予指导，让他知道复习的重点是什么，正常的作息规律是什么。

工行石家庄桥西支行 开展“颂经典诗词 讲党史故事”主题朗诵比赛

在建党100周年之际，为进一步推进党史学习教育走深走实，引导青年员工弘扬革命传统，传承红色基因，从党的光辉历程中汲取砥砺奋进的力量。近日，工商银行石家庄桥西支行工会与团支部联合在青年员工中开展“颂经典诗词 讲党史故事”主题诵读比赛，旨在提升青年员工知党爱党意识，提高思想政治觉悟，做到学与践相统一，知党情感党恩，增强青年员工奋勇前行的动力。

为抓好青年员工党性培养，发挥青年员工先锋模范作用，厚植爱党、爱国、爱社会主义情感，该工会与团支部经过多次沟通、谋划，确定了比赛主题、活动形式、文章体裁、评选标准等细则，激起了广大青年员工的积极参与。

从“红船精神”到“西柏坡精神”，从“少年强”到“中国梦”，从“我和我的祖国”到“没有共产党就没有新中国”，一篇篇脍炙人口的经典篇目，一个个生动感人的真情表述，一句句铿锵有力的铮铮誓言，在选手们动情演绎下或深情款款、或慷慨激昂、或荡气回肠。场上诗声朗朗，场下掌声热烈，比赛现场气氛活跃，精彩纷呈，高潮迭起。

本次活动参赛人数众多，选手准备充分，内容丰富精彩，表达情感真挚，观众深受感染。参加活动的青年员工纷纷表示，要以此次活动为契机，学好党史，以史为鉴，筑牢信仰之基，补足精神之钙，立足本职岗位，坚定理想信念，以优异的工作业绩献礼建党百年。

(吴红燕)