

高考临近,孩子易失眠、夫妻闹矛盾咋办 心理专家支招应对考前焦虑

□本报记者 刘菊

距离高考的日期越来越近,不少同学会感到压力越来越大,这种紧张的情绪甚至会延伸到家长身上。孩子紧张到睡觉都有“负罪感”;家长担心孩子的成绩越来越暴躁,看爱人都觉得不顺眼,频繁吵架……市第一专科医院心理中心主任徐佳介绍,每逢中高考这样的大型考试,都会有一些市民无法正确调节情绪,导致失眠、夫妻矛盾、亲子矛盾等情况发生。如何用更好的心态面对高考,心理专家教你几招。

■考前焦虑怎么办

徐佳表示,面对大考,学生出现焦虑情绪是正常,但不要放大自己的焦虑。要做好心理准备,做好合理预期,放低对自己的要求,告诉自己正常发挥就行,不要把一次考试的成败看得太重,更不能和将来挂钩。考试时,先争取答完题、再争取简单题目减少出错、尽量发挥出自己的能力即可。

考生要对自己有信心,自信心越强,

焦虑就越会减轻。不妨每天都给自己一些积极的心理暗示,这样能增强信心。可以把写上积极暗示的字条放在桌子上,如“我有学习能力,我一定能成功!”要掌握考试时科学答题的方法、懂得适度的取舍,不在一道题上“死磕”,这样可以淡化焦虑带来的心理障碍。

要接纳自己、学会负责,家庭和社会对考生和考试的过分关注,都会使考生产生心理压力。考生要正确地对待外来的压力,明确考试是自己的事情,对别人的意见、想法正确的就接受,不正确的也别往心里去,学会原谅自己、接纳自己。

■如何释放考前压力

考生在备考期间,如果遇到不理解的知识,应主动向老师请教。要合理放松、劳逸结合,备考时疲劳作战并不会带来好成绩,要给自己放松的时间。可以学习简单的自我放松法,比如每天做1-2次冥想,或是广播体操,用身体的放松带动情绪放松。应保持自我觉察,承认自己有不良情绪,主动讲出来或是写出来。要善于和人倾诉,对方可以是愿意听你讲述、理解你的朋友,可以是尊重你爱你的父母,可以是能够给你建设性意见的长者。

为了满足市民心理健康需求,哈

尔滨市第一专科医院开通了24小时心理咨询热线(0451-82480130),当出现情绪问题时,可以随时拨打寻求专业的帮助。

■如何改善睡眠障碍

徐佳介绍,科室常会接到一些考生的咨询,主诉是失眠,有的孩子整夜都睡不着,想抓紧一切时间复习,甚至认为这个时候睡觉有“负罪感”。还有一些孩子,平时习惯晚睡,临近考试时难以调整生物钟。徐佳表示,睡眠障碍会严重影响孩子的情绪、记忆力等,需要引起重视。

徐佳建议,为了更好地应对考试,让自己在考试期间保持旺盛的精力和体力,应该提前开始调节生物钟,不要再熬夜了。对于经常熬夜的同学,建议现在开始每天提前半小时睡觉,逐渐把睡眠时间调整到22时左右。

■家长如何调整情绪

“考试临近,家长往往表现得比考生更焦虑,容易反复问孩子学习状态、督促孩子学习。有时父母一方担心孩子的成绩,会把焦虑情绪发泄到另一方身上,导致夫妻矛盾。”徐佳表示,恐慌、紧张情绪存在一定的传染性,如果传递给孩子,只能让孩子更加不安和紧张。

家长首先要识别和调适自己的不良情绪,保持情绪稳定。合理预期、正确面对孩子的升学考试。其次,家长也不要把所有的注意力都放到孩子身上,更不能反复地说教。最后,家长应保持家庭生活健康有序,不过分针对考试调整食谱或是改变生活习惯,不建议家长过早休假陪考。

链接

腹式呼吸放松法 三步改善紧张情绪

紧张时如何缓解?徐佳分享了腹式呼吸放松法。需要注意的是,放松法应从现在开始每天都需要做练习,这样在感到焦虑的时候用,才能够起作用。建议睡前20分钟做,可以躺在床上做练习,可以帮助舒缓情绪、快速入睡。

第一步:选择一个舒适的姿势,站或坐或躺着都可以,双手自然地放到腹部;

第二步:用鼻子缓慢吸气3-5秒,直至腹部隆起;

第三步:缓慢地呼气3-5秒,把肺部的气体尽量全部排出。把注意力集中在呼吸的感觉上,体会气流在呼吸道流淌的感觉,体会腹部隆起的感受,这样自然会放松紧张的情绪。



老人出门遛弯迷路的哥深夜护送回家

本报讯(记者 黄晏君)“谢谢你们!耽误你俩时间了!”5月30日3时7分,鑫驰出租车驾驶员郭宝石和中北公司驾驶员张立勋将迷路的83岁老人付先生送到家后才放心离去。

30日1时许,驾驶号牌为黑A28C9T出租车的郭宝石载客行驶到清华大街时,发现一位穿着睡衣的老人在街上东张西望。郭宝石停车询问得知,老人是找不到家了。于是郭师傅把老人让上车,送完乘客后打算送老人回家。同时,他还找了中北出租车驾驶员张立勋前来帮忙。经询问,老人姓付,今年85岁,前一天下午出门遛弯时突然迷路

了。他只记得家在建国街哈尔滨第60中学旁边,家里只有他和老伴,两人都没有联系方式。

两位驾驶员拉乘老人来到建国街与建河街交口附近,领着老人沿街找家,但老人却说不出家的具体位置。老人不想耽误两位的哥太多时间,也不想让老伴知道自己迷路的事儿,决意自己回家。两位驾驶员担心老人再次迷路,就默默地远远跟随……经过一番辨认,老人终于找到位于建河街60号院内的家。此时已是凌晨3时,两位的哥才驾车离去。

“新闻110”线索提供



(上接05版)

“另外,哈尔滨冬季漫长,在长达半年的寒冷季节里,吃上一份高碳水高热量的盒饭,是很好的驱寒方式。此外,哈尔滨在历史上没有像南方城市那样形成种类丰富的小吃品类,反而给了盒饭异军突起的机会。”周莉说。

其实,在小小的盒饭中,包含着哈尔滨人实在、怀旧、善良等优秀品质。

探店四五年的黄涛经常去道外找一些经营了四五十年的老店。“他们能经营这么多年还是因为味道独特,传统工艺、传统味道。”黄涛说,盒饭也是这个道理,许多店坚持十几年、二十几年最根本的原因还是味道好,留得住人。有的老店已经开了有十多年的时间,有的食客也一吃就是十多年。

“大部分东北人性格豪爽,在吃的方面不是特别讲究,这也是盒饭受欢迎的重要原因。”周莉说,出租车司机、大货车司机、修配工人、快递员、环卫工人等都好这一口儿。来了不用等就能吃上一顿热气腾腾的家常菜,10分钟吃完就走,一点不耽误事。如今,哈尔滨盒饭还被众多食客研究出了各种吃法。“最正宗的吃法,是所有饭菜盛好后,米饭上面盖上柿子炒鸡蛋,这叫盖浇饭。”黄涛说,把所有饭菜搅拌均匀,呼噜呼噜大口吃下去那才叫过瘾。

哈尔滨盒饭不仅受中青年人喜欢,有些老年人还把它当作便利食堂。在“薛记盒饭”等饭店,商家会给老人打饭回家吃,就收一半的钱。“老人吃不了多少,还不用自己做饭,非常方便。”

新盒饭时代满足差异化需求

尽管许多网红都对哈尔滨盒饭评价

很高,但最后都会补上一句,环境稍差。

美食博主王涛说,沈阳的盒饭现在已基本升级成15元自助餐形式,自己随便盛,规模还不小,有点像公共食堂。升级后的盒饭店面用餐环境优雅,吸引了一大批上班族打卡。

做了5年探店的美食博主小胖注意到哈尔滨的盒饭行业也在悄悄改变。“前几天我们探了一家新式盒饭店,店面装修整洁干净,菜品口味也不错。”小胖说,对于现在年轻人来说,就餐环境很重要,昏暗、油腻的环境会让很多人受不了。新式盒饭一般都开在群力、哈西等新城区,主流消费群体是附近的上班族。

面对越来越卷的盒饭市场,“胖姐盒饭”并没有跟着卷的想法。“我家就是靠口碑、味道吃饭,环境再好、灯光再亮,还是吃到嘴里的味道最重要。”张华英说,她们主打就是怀旧和人情味。

二十多年来,通达街上卖盒饭的店多得数不清,今天这家开业,明天那家黄了。“这个行业门槛低,好多人就想试试,但实际上黄得很快。”张华英说,因为许多人没有经验,比如对人流没有精确的预估,菜做多了,剩下就浪费了。像他们这种有经验的,基本都是掐着量来做,剩下扔掉的菜很少。

张华英表示:“现在夏天肉和菜都便宜,如果是冬天肉菜都贵的时候,卖不完一天就白干了。除此之外,人工成本、房租成本都可能成为压垮他们的最后一根稻草。”

“现在的客流虽然还没有恢复到疫情前的水平,但趋势是好的,正在一点一点恢复中。”张华英说。