

# 高考冲刺在即 考生和家长 如何保持好心态

□本报记者 任洁

离2015年高考还有2个月时间,在最后的冲刺关头,考生和家长应该怎样调整心理,是紧张一点好,还是尽量放松呢?从事高三教学十多年、担任多家访谈节目客座嘉宾的精华学校校长尚友硕提出自己的观点:从容应对,保持良好心态。

## 考生篇: 目标过高只会徒增压力

尚友硕认为,考生首先应该找准定位,用积极的心态去准备考试。面对期中、期末、一模、二模的成绩,考生要坦然面对,有的人还参加了本校组织的示范校联考,这些考试都有助于考生对自己定位,所以要进行准确的数据分析,确定自己在全市的位置。然后充分利用冲刺时间,不断积累备考的知识、方法,增强应试能力,做好充分准备。

其次,在备考过程中,考生要学会转移情绪,增强自信。在情绪紧张的时候,可以暂时放下书本,做一些听音乐、散散步、聊聊天等放松的事情,找到自我释放的方式,这有利于优化情绪。“经常微笑、乐观面对,就能获得安全感,与成功的距离就会更近。要坚信自己能解决前进路上的所有困难,每个人都可以做到最优秀的自己。”尚友硕补充道。

第三,考生可以自我减压,积极暗示。根据实力定好奋斗目标,这个目标不要好高骛远定得过高,而应是通过努力能够实现的,否则只会徒增压力。考生可以通过良好的自我暗示,来调节中枢神经系统的兴奋性,感觉压力太大的时候,不妨闭上眼睛想象那些愉快、舒适的情景,激发兴奋点,把自己的情绪调整到最佳状态。

第四,正常作息,充足睡眠。心理学家认为,保持良好的作息习惯,才能确保稳定的心

态。无论备考有多紧张,考生也要尽量保持应有的习惯,以牺牲睡眠时间去挑灯夜战,是一种得不偿失的低效率学习方式,切记不能急于一时,而影响备考大局。

## 家长篇: 要学会正确鼓励孩子

家有考生,很多家长会比孩子还紧张,极端的会坐卧不安。尚友硕校长指出,这样的行为并不会对孩子的备考有帮助,甚至会干扰到孩子,家长应该缓解紧张情绪,辅助孩子顺利迎战。

首先,家长要正视焦虑,保持平常心。因为家长的情绪会影响孩子的心态,不要把自己曾经的梦想迁移到孩子身上,施加过多压力,正确认识自己和正确认识孩子都很重要。如果遇到情绪不好的时候,家长应该尽量避开孩子,先做好自我调节。

其次,家长要和孩子平等沟通,相互理解。家长应该站在平等的角度去看待孩子,避免家长式的粗暴作风。不讲求沟通方式的做法,容易导致亲子之间对立。当然,平等的关系也要保持“对孩子好”的度,不能过分纵容孩子不好的习惯;在孩子出现问题后,家长不能简单粗暴地批评,要学会理解孩子,才能得到孩子的信任。

第三,家长要学会正确地鼓励孩子,不能是矫揉造作的“假大空”,态度一定要真诚、亲切;也不能对孩子的进步置之不理,学会通过鼓励,增强孩子的自信心。同时,做好后勤服务,免去孩子的一切后顾之忧,不要让他们因为琐事干扰到复习节奏。

第四,家长适度关注孩子的学习是必要的,特别是当孩子遇到复习困难时,家长应该学会安慰孩子。针对孩子学习的明显错误,要有勇气指出,这是很必要的一种教育方式,能提升孩子备考的效率。

## 生活资讯



## 春天挖野菜有讲究

□本报记者 黄葵

一些市民朋友,到野外踏青时,看到刚刚露头的鲜嫩野菜都会挖一些带回去,殊不知,这里有不少安全隐患。北京市农业局专家提醒广大市民,野菜难免与杂草、毒草混在一起,特别是生长在路边、城市河湖边的野菜,容易受到汽车废气和生活污水的污染,不宜采食。

如今,越来越多的人喜欢吃野菜,很多人还会自己到公园或者山区去采摘野菜,那么什么样的野菜可以采?记者为此采访了北京市农业局的植保专家车晋滇。

车晋滇是位植物专家,喜欢拍摄花草树木,利用周末跑遍了京郊的山区,认识了上百种“不知名”的野菜。他说:“野菜中含有多种保健成分,常吃对健康大有好处,但是要科学采摘与食用。”

采摘野菜,首先要了解什么是野菜。从“狭义”上讲,野菜是指野生的可供人们食用的植物。从“广义”上讲,野菜除了可食用的野生植物外,也包括一些栽培植物,它们的某些部位是可以用来食用的,如槐树的花,花椒树的嫩叶、栎树的嫩叶,榆树的内皮层,银杏树的果仁,石榴树的花萼筒,白薯的嫩茎叶,

芋头的嫩茎秆和花等。野菜还应包括可食用的野生动物及昆虫。

长在公路旁边或污染的河沟渠边、化工厂附近、医院周围的野菜不要采集,因为这些区域的野菜往往受到尾气污染或是受到水质污染后产生的有毒物质、有害生物的严重污染,食用后对健康有害。城市绿化带里的野菜也不要采挖,由于经常会打药预防害虫,野菜上常会沾染上农药,有安全隐患,另外采挖野菜还会影响绿化植物生长。所以采摘野菜要去远离污染的荒野郊外。

野菜大多生长在野外,春季里挖野菜,装备也得备齐,一把剪刀、一个小铲子必不可少,穿着的裤子一定要宽松。还要注意防止毒虫蛇蝎叮咬,应携带必要的药品应急备用。有些野菜生长在陡峭的山坡上和河流湖泊旁,采集时一定要注意人身安全,有危险的地方不要涉足。

车晋滇提醒大家,在采集野菜过程中,要有环境保护意识,不要折断或毁坏树木,不要“过度”开采野菜,或者“一扫而光”。采集野菜的基本原则是采多留少,采大留小,珍稀和濒危植物不要采集,保护生态环境是每个公民的责任。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃芦笋预防感冒



芦笋嫩茎中富含维生素和矿物质,尤其是维生素C,其含量达到45毫克/百克,比橙子、橘子都要高。常吃可增强机体免疫力,预防感冒,对牙龈肿胀、出血也有一定的缓解作用。芦笋含糖量少,且含有可以帮助调节血糖的物质,适合糖尿病患者吃。另外,芦笋中的钾、皂苷等物质有调节血脂、血压的作用。

#### 蚕豆可健脑补钙



蚕豆中含有大量蛋白质,所含氨基酸种类也较为齐全,特别是赖氨酸含量十分丰富。蚕豆中还含有调节大脑和神经组织的重要成分钙、锌、锰、磷脂等,有增强记忆力的健脑作用。另外,吃蚕豆有利于骨骼对钙的吸收与钙化,能促进人体骨骼的生长发育。

### 红灯

#### 香酥食品要少吃



很多人喜欢买榴莲酥、凤梨酥等各种“酥”类食品,殊不知这种酥香的口感要靠大量脂肪(含反式脂肪酸)、糖以及很多添加剂来实现,导致其热量很高,但总体营养价值又很低,一定不能多吃。

#### 肠胃不好少吃木耳



木耳富含膳食纤维,因此容易腹泻。消化功能差以及脾胃虚寒的人要少吃木耳,否则可能会引起胃肠胀气、腹泻等不适症状。

## 上火了对症选药

□李萌

春天气候干燥,很容易引起上火。中医认为,火可分为虚实两类。治疗实火,常用清热、降火的泻法,而治疗虚火,则是用补法。那么,怎样分辨是实火还是虚火呢?其实通过看二便和发热情况就可做出初步判断:如果小便颜色黄、气味重,同时舌质红,为实火;如果小便颜色淡、清,说明体内有寒,为虚火。如果大便干结、舌质红,为实火;如果大便干结、舌质淡、舌苔白,或大便稀软或腹泻,为虚火。如果身体发热,且全身燥热、口渴,为实火;如果身体发热时手脚冰凉,身体忽冷忽热,不想喝水,为虚火。

一般常见的“火”症有以下几种:

**心火:**心虚火主要表现为低热、盗汗、心烦、口干等,可喝点莲子大米粥,或用生地、麦冬等泡茶喝;而心实火则表现为反复口腔溃疡、口干、心烦易怒等,可服用牛黄清心丸来降火。

**肺火:**表现为干咳无痰或痰少而黏、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红等,可用百合、红枣、大米各适量煮粥喝,或用天冬、麦冬泡茶喝。

**胃火:**胃实火表现为上腹部不适、口干、口苦、大便干燥等,可用栀子、淡竹叶泡茶喝;而胃虚火则表现为轻微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红等,可吃些具有滋养作用的梨、甘蔗、蜂蜜等。

**肝火:**常表现为头痛、头晕、耳鸣、眼干、口苦、口臭、两肋胀痛等,可服用龙胆泻肝丸或龙胆泻肝汤。

**肾火:**常表现为头晕目眩、耳鸣耳聋、牙齿过早松动、烦躁、腰酸腿痛等,可服用六味地黄丸。

另外,春天防治上火,还要注意以下几点:生活要有规律,注意劳逸结合,按时休息;多吃蔬菜水果,忌吃辛辣食物,多喝水;保持积极、乐观的心态。



## 蜗牛盛宴亮相京城

说到蜗牛,大多数人恐怕很难将它与“美食”联系起来,其实在西方国家,蜗牛有“肉中黄金”之称,人们会将它烹饪成各式美食。最近,蜗牛盛宴悄然来到北京,即日起至5月8日,位于朝阳区草场地的醉库红酒庄园将举办为期一个月的“法式蜗牛美食节”,让市民有机会近距离感受蜗牛的魅力。 本报记者 邱勇 摄影报道