

开栏语

据相关数据显示:目前,在我国有70%的人处于心理亚健康状态,25%的人存在着心理问题。因此,切实关注职工的心理健康,开展职工心理关爱服务工作,变得十分重要。2014年,北京市总工会以职工的实际需求出发,推出了“在职职工心理发展助推计划”;2015年,北京市总工会“1+15”文件中,将“职工心理关爱服务”列为市总工会十大品牌服务项目之一。为更好地为职工提供专业的知识,即日起,本报将联合北京市职工服务中心,针对职工的心理自我认知、情绪调节、人际沟通、职场及家庭生活等普遍性心理困惑采访市总工会心理服务专家团队,进行科普与引导,希望能为每一位职工提供一些帮助。



# 家有考生注意:学会正视“考试焦虑症”

□本报记者 闵丹

还有半个月就到高考了。高考对每一个学子来说,无疑都是人生的一次重要考验。高考前,每个考生或多或少都会出现失眠、紧张等一系列“考前焦虑”症。有的学生平时学习很努力,但一看到试卷大脑就一片空白,考不出好成绩;还有一些学生因为心理压力过大,一些明明可以不计较的小事情,这个时候可能在生活中被无限放大,造成同学之间或者是师生之间的关系紧张。那么,该如何应对“考前焦虑”呢?

## 心理咨询助考生走出考试焦虑

18岁的女生余某,正读高三,最近精神不振,上课注意力不集中,学习效率低下,课下不能完成作业,说不出原因地烦躁,出现不愿上学的念头。有时愿与人谈天论地,有时只想一人呆着。对家里的人反感,谁的话也不想听,常常失眠、多梦,经常无缘无故想哭。夜间说梦话,内容多和考试有关。一次考试期间感冒,结果有两门功课没考好,经受不了就想哭,老师建议

休息,但她怕考不上大学,面子不好看,依然坚持上学,但一到考试就紧张,肚子疼,呕吐。家长和老师都理解她,劝解,但状况并没缓解,于是老师建议家长带她去心理咨询。

在心理咨询过程中,余某认识到自己由于认知的偏差,对考试有很重的焦虑。咨询师引导和帮助她学会了改变自己的错误认知,正视压力,缓解了焦虑症的症状,恢复了正常的作息,并在高考中取得了好成绩。

这是一个个体通过心理咨询提高心理健康水平的例子。和大多数人认为的“接受心理咨询的

都是精神病”的偏见不同,心理咨询的主要对象是那些精神正常,但心理健康水平较低,产生的心理障碍导致无法正常学习、工作、生活,并请求帮助的人群,而不是“病态人群”。

专家介绍,心理咨询的主要对象可分为三大类:一是精神正常,但遇到了与心理有关的现实问题并请求帮助的人群;二是精神正常,但心理健康出现问题并请求帮助的人群;三是特殊对象,即临床治愈的精神病患者。也就是说心理咨询的对象是健康人群,或者是存在心理问题的亚健康人群,而不是人们常误



会的“病态人群”。

## 高考心理辅导:正视考试焦虑

首先我们应该认识到的是:考试存在压力是完全正常的,不论是谁,面对高考不可能没有压力。连你们的家长、老师一说到高考都会全身沸腾,我们作为当事人怎么可能不会感受到压力呢?高考带来的压力主要体现在我们所体验到的一种紧张和压迫感,即所谓的考试焦虑。既然考试焦虑肯定存在,那么它对考试结果的影响就是我们应该关心的了。

我们必须清楚的是,并非所有的焦虑对学习都是有害的。焦虑是一种复合性情绪状态,包括焦虑反应、过度焦虑和焦虑症等三个由轻到重的层次。焦虑反应是人们对一些即将来临的紧张事件进行适应时,在主观上产生的紧张、不安、着急等期待性情绪状态;焦虑症是神经症的一种,主要特点是紧张、不安等症状比较严重,但对产生这些不适的原因不很明确。考试焦虑介于两者之间,属于过度焦虑,其特点是焦虑已明显地影响正常学习和生活,但学生对引起焦虑的原因十分明确,考试一旦解除,多能迅速恢复。

### 高考前保持一颗平常心

家长要保持一颗平常心,不要过分关注孩子,做到多沟通、多鼓励,帮助孩子增加信心。要多观察考生的状态,帮助减压。要特别注意给孩子创造一个宽松的考前环境,不要在言行上给孩子造成压力。特别是家长的期望值过高或者盲目的攀比会对考生施加很大压力,不要老说别人家的孩子有多么优秀,希望孩子考到什么程度、考进哪个专业之类的话。尽量不要强调高考或中考

有多么重要,帮孩子做好一些准备工作。多抽出时间与孩子散步、聊天,涉及内容要尽量在孩子喜欢的话题范围内。

从考生方面来说,不要把高考或中考看得太重要,按照自己布置的复习计划查漏补缺,有序备考。避免熬夜复习,将精力最佳时段调整在白天。要注意调节高考或中考的考前生活规律,缓解考前紧张情绪。学习过后,要适当放松心情,比如做深呼吸、适量运动,听点轻音乐、感受大自然等。这些方式都能够有效地释放压力,缓解考前焦虑紧张情绪。

### 考试阶段注意心态调整

家长在考试阶段一定要提早与孩子到达考场,避免考生因为赶时间、堵车等因素增加压力、焦虑。在孩子考完每一科后,不要直接问孩子考得好不好、发挥如何等问题,问问孩子想吃点什么,想去什么地方,给孩子一个轻松的氛围。

考生在考试阶段要做到放松心情,多与父母沟通聊天。饮食要注意适量,避免腹泻、感冒等问题。特别是要早睡,不要因为彻夜复习而耽误第二天的考试状态。不要因为前一天考试的失误过度自责,保持一颗平常心,迎接第二天的考试。

### 免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxlg.org



北京市职工服务中心与本报合办

## 宝宝厌食需警惕 小心患手足口病

近来,我国北方迎来大面积高温天气。伴随气温走高,部分传染病进入高发季节。建议公众特别是家长,应对手足口病等疾病保持警惕。

手足口病,是一种由多种肠道病毒感染引起的常见传染病。每年的5月至7月是该病的高发季节。婴幼儿及儿童是普遍易感人群,患过手足口病的患者也能再次感染。感染手足口病,初期症状一般表现为厌食、发热并伴有手、足、臀等部位皮疹,口腔内伴有疼痛溃疡。极少数重症病例早期可能没有皮疹,但表现有嗜睡、呕吐等症状,并进而出现嘴唇青紫、呼吸困难等症状。

医卫专家表示,手足口病中,EV71型、Coxsackievirus A16型及其他肠道病毒较为常见。绝大多数手



足口病患儿可以居家隔离治疗,经过一周左右的时间会自愈。但期间家长需密切观察患儿病情,当出现高热不退,或有头疼、精神差、表情淡漠、肌阵挛、呕吐等临床表现时,要立即送医。

专家建议,预防手足口病,平时应注意培养儿童良好的卫生习惯,勤洗手、常通风,避免与发热病人接触,尽量回避开人多拥挤的场所,加强儿童营养摄入以提高自身抵抗力。同时也可视需要自费接种相关肠道病毒的灭活疫苗。(新华)

## “端午”临近 粮油价格保持稳定

粮油批发价格持续稳定。“小满”节气后,夏粮小麦将陆续进入收获期,季节性供给放大,原粮供应充足。从市场上看,本市仍处于粮油消费淡季,在需求量没有明显增加的情况下,主要富强粉品牌价格仍保持平稳,未出现上涨趋势。天津港进口大豆到港分销价格每吨3420元,周环比下降0.87%。据中国海关总署统计数据,2017年4月份我国食用植物油进口量为56万吨,月环比增加13.15%;今年1至4月累计进口植物油197万吨,与去年同期相比增长6.4%。4月份进口大豆802万吨,月环比增加26.89%,同比增加13.43%;今年1至4月份累计进口大豆2754万吨,较去年同期的增长17.99%。受市场上原料供应充足影响,预计本周粮油类价格持续稳定。

猪肉价格降幅收窄。上周,

本市生猪收购价格小幅下降,屠宰量持续增加。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克7.14元,周环比下降3%;屠宰量4018头,周环比增加2.65%。据农业部信息显示,4月份全国4000个监测点生猪存栏量月环比增加0.4%,同比减少1.4%;能繁母猪存栏量月环比持平,同比减少2.1%。本周“端午”节前,食品加工及餐饮企业猪肉需求量规律性增加,但受供应充足影响,预计本周猪肉批发价格仍呈波动下降趋势,但降幅较前期将有所减少。

鸡蛋价格以稳为主。从市场上了解,受鸡蛋价格持续下降影响,内蒙古及辽宁产地鸡蛋在市场上销售逐渐减少,目前鸡蛋主要以河北地区供京为主,批发价格已回落至每箱(45斤)90元左右,持续在低位波动,后期鸡蛋持续下降空间已十分有限,预计

本周受“端午”节日效应增加影响,鸡蛋交易量规律性增加,批发价格以稳为主。

蔬菜价格低位波动。从市场上了解,全市批发市场蔬菜供应充足,除蘑菇类受气温变暖影响,导致生长速度减缓,价格有所上涨以外,其他叶类及茄果类大部分蔬菜品种批发价格继续保持降势,预计本周蔬菜价格仍将在低位波动。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会  
价格监测中心

咨询电话:400-004-0525 网址:www.bj525.com

心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设

心理健康 专业服务 北京五二五科技有限责任公司