

考前  
焦虑考生与家长  
该如何应对

□本报记者 张晶

## 职工困惑:

高考即将来临,我的孩子平时学习成绩很好,可一到考试就很焦虑,平时会做的题也不会做了,特别影响考试成绩。马上就要高考了,面对人生这一最重要的时刻,我真的很着急,我该怎么帮助她呢?

## 北京市职工服务心理咨询师解答:

随着高考的临近,不少孩子开始出现焦虑情绪,家长们也跟着着急。上班不能安心,甚至身体出现不适,更多的是面对孩子烦躁的情绪不知如何应对……

考试焦虑是一种面对考试时出现的担心、紧张或忧虑的情绪状态。当孩子们主观上感受到对考试失去“控制感”时,他们开始怀疑自己的能力,变得忧虑、紧张、不安、行动刻板、记忆受阻、思维发呆,并伴随一系列的生理变化,血压升高、心率加快、皮肤冒汗、呼吸加深加快、大小便增多等。如果这种心理状态持续时间过长,不仅会影响考试成绩,也将影响身心健康。

引发考试焦虑的原因有很多,大致将其概括为:遗传因素和教养方式。有研究发现,父母如果面对事情容易焦虑,其子女也更容易产生焦虑感。而家庭教养方式如果过于重视规则与标准

化,缺乏活泼感,也会使孩子更容易感受到焦虑。

## 专家建议:

面对孩子的考前焦虑,家长们可以尝试从以下几个方面进行调整。

去特殊化,别让关心泛滥。孩子学习中面临的压力,很多是来自于关爱自己的父母。越懂事的孩子可能压力越大,他们担心辜负父母的期望、辜负学校老师的厚望,甚至有些失去自我。孩子在面对考试时,作为家长,能做的就是给孩子营造温馨的学习和复习环境,使他保持一个相对稳定的应考状态。但不能因为考试即将来临而对孩子进行事无巨细地照顾,这反而会让家庭出现紧张的氛围,加重孩子的考前焦虑。

进行有效沟通。与孩子真诚谈论考试前的焦虑感,可以试试谈话展开的三部曲,即积极倾听、复述与共情。当孩子告诉你他很焦虑,你可以这样跟他展开谈话:先积极倾听孩子描述他的感受和反应,然后告诉他“爸爸/妈妈听到了你说自己很焦虑,甚至有点失眠,吃不下东西,我也能感受到这样的状态你一定很着急,很难受,我们很爱你,我们能不能一起试着去想想我们能做些什么?”避免对孩子说“不要去想我会焦虑,我很焦虑。”“有什么好焦虑

的,不就是高考吗?”之类的话。

肯定孩子的努力。考前家长可以适当提醒孩子们做好充分的准备,更多的是需要看到孩子备考的认真和努力,为他的每一次付出而骄傲。过程比结果本身更美,更有价值。

带孩子适当地放松。运动与放松会增加我们身体的含氧量,也会促进身体的循环,提升快乐积极的情绪感受。当孩子在备考前紧张焦虑时,家长们不妨带孩子们适度做做放松和进行运动。

寻求专业帮助。如果您有需要的话,还可以寻求专业心理咨询师的帮助。心理咨询师可以给您和孩子提供一对一的心理调适指导,帮助孩子更好地面对压力,迎接挑战。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话:63523314 61004804

本版E-mail:ldzzmys@126.com

## ■健康生活

炎热夏季,  
学会科学佩戴口罩

□本报记者 博雅

闷热难耐、呼吸不畅、皮肤过敏……随着天气逐渐变热,不少人表示现在戴口罩可太难受了。可处于疫情期间,作为“防控利器”的口罩,又不得不戴。那么,除了尽量不到人群聚集的地方活动,在保持正常社交距离(1.5米以上)的情况下,不佩戴口罩的活动存在的健康风险会稍小一些。夏季里,怎样科学佩戴口罩?戴过的口罩又如何放置呢?消协提醒您注意以下几点。

## 安全佩戴5点

1. 佩戴松紧合适的口罩。对大家来说,一般低风险暴露时佩戴一次性医用口罩。也可买非耳挂式口罩如绑带式,可减少对耳后皮肤的摩擦及压力。佩戴前可以局部涂抹润肤剂,减少口罩边缘摩擦对皮肤的刺激。

2. 夏季戴口罩的时间不能太长,在安全的情况下,例如宽阔的室外,或者人员稀少的地方,可以摘下口罩。

3. 有基础疾病的,特别是有心肺方面基础疾病的人群,如慢阻肺、间质性肺炎、冠心病、支气管哮喘等,在高温情况下尽量不要长时间佩戴口罩,若出现不适应的情况,应居家休息,减少外出带来的风险。

4. 对于普通人群来说,正常环境温度下佩戴口罩不会存在太多的健康风险,但在高温情况下存在“高代谢”,建议尽量不要长时间在高温环境下活动、作业。必要时,尽量缩短高温环境下戴口罩的时间,一旦出现胸闷气短等状况,应立即转至阴凉环境下休息。

5. 学生在体育课进行高强度运动时,佩戴口罩会存在一定的安全隐患,不建议佩戴口罩。在高温高代谢的情况下进行运动量较大的活动时,也不建议佩戴口罩。

## 口罩如何存放

我们在呼吸过程中会产生一定的水分,加之夏季呼吸频率高,戴口罩必然会导致口罩潮湿,进而增大氧供的阻力,同时也容易滋生细菌。因此,口罩潮湿时应及时更换。

在日常生活中,可以将口罩放在通风、阳光较好的地方进行晾晒,如果家中备有紫外线消毒灯可以进行消毒。在这种情况下,口罩的更换频率可以适当减小。

除此之外,口罩在不使用时尽量放在保鲜袋或信封中。很多物体上会存在一些细菌、病毒,合理放置口罩可以有效减少病毒的传播,下次佩戴时会更加安全。

## ■健康提醒

## 夏天玩水, 怎样防止溺水事故?

游泳是一项很好的体育运动,同时又是风险性较大的运动方式,稍有不慎,就可能发生溺水死亡事故。尤其是夏季里,很多人都爱出去玩水,但如何预防溺水事故?遇到溺水怎么办?安全注意事项一定要重视。

## 预防要点

1. 不要独自一人外出游泳,更不要到水情不明或比较危险且易发生伤亡事故的地方去游泳。必须要多人同行并在老师、教练或熟悉水性的人的带领下去游泳,以便互相照顾。

2. 选择安全的游泳场所,对场所的环境,如该水库、浴场是否卫生,水下是否平坦,有无暗礁、暗流、杂草,水域的深浅等情况要了解清楚。

3. 要清楚自己的身体健康状况,平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。在游泳前,要做好拉伸运动;在游泳中,若小腿或脚部抽筋,不要惊慌,可用力蹬腿或做跳跃动作,或用力按摩、拉扯抽筋部位,同时呼叫同伴救助。

4. 对自己的水性要有自知之明,下水后不能逞能,不要贸然跳水和潜泳,更不能互相打闹,以免喝水和溺水。在

游泳中如果突然觉得身体不舒服,如眩晕、恶心、心慌、气短等,要立即上岸休息或呼救。

## 救助攻略

如发现有人溺水,可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者,再将其拖至岸边。若人水救护,最好从背部将落水者头部托起,或从上面拉起其胸部,使其面部露出水面,然后将其拖上岸。

1. 清除口鼻堵塞物:让溺水者头朝下,用手指清除口腔和鼻腔内杂物。

2. 人工呼吸:对呼吸及心跳微弱或心跳刚刚停止的溺水者,迅速进行人工呼吸,同时做胸外心脏按压。

3. 脱下外套:如果溺水者身上穿着外套,要尽早脱下,湿漉漉的

外套会带走身体热能,产生低温伤害。

4. 经现场初步抢救,若溺水者呼吸心跳已经逐渐恢复正常,尽快联系急救中心,送溺水者去医院。

特别注意的是,不能用“倒挂控水法”。溺水的黄金抢救时间只有5分钟,超过5分钟,人的大脑就会因为长期缺氧而造成不可逆的损伤。而“倒挂控水法”,不仅会耽误黄金抢救时间,更会导致胃内容物排出,反而增加了误吸风险,有害无益。(和雅)

