

又是一年高考时

调整心态 考出自信

市第一人民医院主治医师 张天祥

又到了一年一度的考试季节，又到了一年一度的焦虑时刻。高考焦虑之所以越来越被重视，一是因为它对高考的结果影响太大，二是因为有问题者越来越多，同时也与某些炒作不无关系。要想对高考焦虑症有更全面的认识，首先让我们来了解一下何为焦虑。焦虑是因受不能达目的或不能克服障碍的威胁，使个体的自信心受挫或失败感增加，预感到不祥而形成的一种紧张不安和不愉快的情绪。焦虑是一种对未来的不祥预感而引发的情绪体验。

这种痛苦情绪的体验，对个体具有保护意义。首先它向考生发出信号，决定命运的时刻即将到来，要赶快进入临战状态，不能再松垮垮了。第二，它可以动员和调动机体的一切能量为应对残酷的高考做好充分的准备。学生在考前一段时间里多数会产生焦虑情绪。然而适度的焦虑却会使考生最大限度地发挥潜能，平时花很多时间怎么也背不会的单词，在考前利用很短时间就背会了。国外的一份研究称，人在应激状态下体力和智力水平能提高30%。

紧张焦虑感有积极的意义。紧张是唤起和维持大脑兴奋的力量，促使人思维活跃，适度焦虑有助于智能的发挥。一定程度的焦虑，可以调动机体的生理防御功能，使人的心智活动增强，使我们身体的综合能力能够更好地发挥出来，有利于摆脱困境。因此，不要认为焦虑很可怕、紧张就有害。

焦虑并不可怕，可怕的是对焦虑的过分担心和不断的强化。经过不断的强化，焦虑情绪就会发展成为焦虑症，这时就会对身体造成极大的伤害。研究表明，个体潜能的发挥与焦虑情绪呈倒U字形。过度的焦虑不仅会对考生的身体造成伤害，还会严重影响考生的成绩。

应对高考焦虑情绪

调整法：凡事量力而行，顺其自然，不给自己施加太大的心理压力。

远离法：学生在教室或房间里看书累了，不妨到操场或户外去散散步，呼吸新鲜空气，或找人聊聊天。适当的注意力转移和放松有利于减压。

运动法：运动是良好的减压法。学习累了，做些体育运动，出身汗，活动活动筋骨，松弛一下身体，可以有效地消除紧张感。

娱乐法：学习累了的时候，可以听听轻音乐、相声、彩铃等，笑一笑，轻松轻松。

自我暗示法：通过内心对话和积极的自我暗示可以提高自信。试着每天反复对自己说：“我能行！我一定行！”

松弛疗法：

做深呼吸：深吸一口气，慢慢吐出来，做10次左右；

做肌肉放松：先把四肢肌肉绷紧，然后突然放松，反复做3-5分钟；

想象练习：闭上眼睛想象自己置身于熟悉且喜欢的环境，想象那里的场景、温度和气息来放松心情，缓解焦虑。

物理疗法：复习感到头脑涨时，还可以去冲个热水澡，消除疲乏；或洗把冷水脸，用热水泡泡脚，促进血液循环，放松心情与身体，消除紧张。

心理治疗：一些有严重焦虑情绪的学生则要去大医院咨询，通过心、身两方面的调整治疗，缓解紧张、减轻焦虑。

(张天祥)



一分钟操 轻松解决高考焦虑

为什么平时成绩不错，可一到考试就“砸锅”？为什么平时滚瓜烂熟的题一到考场却弄得它认识你、而你却不认识它？这实际上是由于考试过于紧张造成的，也就是我们通常所说的考试焦虑。但焦虑并不可怕，正常的焦虑每个人都会有一些，如果感觉过于焦虑，可以采用一些必要的调节法。

考前篇

紧张肌肉放松法

基本分五步：集中注意力——肌肉紧张——保持紧张——解除紧张——肌肉松弛。如手臂部，把注意力集中在右手臂，握紧拳头，紧张整个手臂，达到极限后坚持5至10秒钟，然后缓缓地放松。重复一次，再换左手。身体其他部位的放松程序与上述方法相同。

深呼吸放松法

基本步骤：深且缓慢地吸一口气，屏住呼吸四五秒钟，再缓缓地呼气，以调动呼吸系统肌群的运动，带动整个身体肌肉骨骼的松弛，同时吸入充足的氧气，达到静心定神的目的。

临场篇

一分钟数息：缓缓吸气，想象着吸进的空气经鼻腔、胸腔到腹腔，一直到小腹内，呼气的路径相反。如此反复做10次左右，约为1分钟。可平静心情，使头脑清晰。

一分钟自我暗示：在心中默念增强自信心的话3至5遍，紧接着进行形象暗示，比如考试考得比较理想的愉快形象等，以增强自信心。

一分钟“鸣天鼓”：双肘支在桌子上，头略低，闭双目，用双手掌心紧紧按住两耳孔，然后用两手中指轻击后头枕骨，敲击二三十下即可。可防治头昏耳鸣，对清醒头脑、镇定情绪有明显效果。

考场篇

抑制法：拿到试卷后冷静地思考试卷上的题目，用不了多久，怯场或走神的心理干扰就自然会被平抑下来，进而调整身体进入最佳状态来完成考试。

睡眠法：趴在桌上休息3至5分钟，有利于中枢神经的协调，消除疲劳，使情绪稳定，思路敏捷。

牧羊法：让思路像在草原上牧羊一样畅游，有利于植物神经协调，从而摆脱困境。

化简法：先消灭简单的试题，再解决疑难问题。可有效稳定情绪，活跃思路，迅速提高反应能力。

(张天祥)

资深教育工作者发短信 11句话提醒考生

本报讯(记者 邓少华)6月5日，记者收到一位从事教育工作多年的马先生发来的短信，内容全是关于高考的注意事项。马先生对记者说，他觉得这条短信的内容很有借鉴意义，所以提供给记者，希望能给今年参加高考的学生和家长带来启发。

那条手机短信共11句，内容如下：“睡觉时间不必提前；多备文具带齐证件；开考到齐试卷齐全；答题顺序先易后难；书写速度不快不慢；思考试题不倚不偏；时间不到不交试卷；情绪保持不躁不烦；往来考点适当提前；考中饮食不变习惯；样样做到意足心满。”

马先生说，高考在即，个别考生家长陷入极度的紧张中。前一段时间他听说有些家长害怕孩子考前营养跟不上，特意买来“人血白蛋白”给孩子注射。他也为此咨询过，可一位医生朋友告诉他，“人血白蛋白”是非处方药，正常人注射弊大于利。作为一个从事教育工作多年的老同志，他特意编写了这条短信发给记者，希望能给今年参加高考的学生和家长带来启发。

流感共分几种类型？

据中国卫生部消息，近来，中国北方部分地区流感较为活跃，爆发疫情时有发生，北京、天津、吉林、黑龙江、甘肃及陕西等省份的流感强度明显高于南方。专家表示预防措施非常重要。

那么，流感一共分几种类型呢？

据专家介绍，流感病毒有甲乙丙三种类型，共15个亚型。甲型流感病毒常呈爆发或小流行，严重时可引起大流行或世界性大流行，例如全球禽流感的元凶H5N1甲型流感病毒。乙型流感一般都是局部地区流行，比较容易控制。丙型流感一般呈散发性，危险性相对较小。

板蓝根历来是用来防治流感的传统中药，效果显著。白云山板蓝根颗粒首家采用中药GAP基地药材生产，采用指纹图谱技术控制整个生产过程，保证了产品的高质量和稳定疗效。而且广州白云山和黄中药与钟南山院士联手共同揭开“中药抗生素”板蓝根抗病毒的神秘机制。现有初步研究证实，板蓝根的抗病毒作用机制可能与其所含尿苷、尿嘧啶、次黄嘌呤等成分有关，这些成分能干扰病毒DNA、RNA的复制，从而抑制病毒增殖，起到保护细胞免受病毒侵害的作用。在服务上，白云山和黄中药斥资8000万元，计划两年内在全国推出6600家“永不过期”的药店，广大消费者均可放心购买。过期药物免费换新，这意味着白云山和黄中药将“永不过期”。

目前国家科技部正式启动了中医药国际合作项目，白云山板蓝根颗粒被列入首批合作目录，将率先“走出国门”。

(王洁)

家长应注意 三“避免”

一、避免对孩子过度保护：不要在家里总是“高考长”、“高考短”地议论。家里紧张的气氛往往不利于考生调整心态。

二、避免在孩子面前唠叨个没完：孩子考试，有的父母自己首先沉不住气，总是唠叨个没完没了：“只差几天了，复习得怎么样”，“你要注意提高效率”，“你应当再勤奋一点”，“这次考不好会影响你一辈子”……父母最好是内紧外松，保持一颗平常心。

三、避免家庭琐事干扰孩子：父母之间的争吵、与邻里之间的纠纷及其他冲突，最好不要当着孩子的面讨论，避免孩子精神受到意外影响而增加烦恼。对于家庭的其他重大事情，最好也安排在高考之后再决定，以免分散孩子的精力，影响考试成绩。

(张天祥)

