

高考临近,考生和家长如何调适心理?

心理专家开出“宽心处方”

本报讯(记者 高燕)高考已经进入最后倒计时,正在全力备考的学子难免紧张、有压力。考生们该如何调整心理状态、应对各种紧张情绪?家长们又该如何做好陪伴、帮助孩子树立信心?日前,记者采访了市六医院医学心理科主任樊砚荣,为考生和家长开出“宽心处方”。

考生要接纳焦虑,化压力为动力

“高考前每个人都会焦虑,这是面临重大事件时的正常反应。”樊砚荣说,理想的考前状态并非“完全放松”,适度焦虑有利于保持大脑清醒、提升注意力,可以推动自己更加认真、积极地备考。所以,不要把考前焦虑当作一种负面情绪,要接

纳,不要去对抗,化压力为动力,勇敢面对考试。

同时要学会调整心态,压力过大时可有意识地转移注意力,做一些或想一些愉快的事情,如听听舒缓的音乐、看些放松的书籍、做一做运动等,都有助于缓解心理压力。还可以自我暗示给自己打气,比如,通过“放轻松,我能行”“稳住,没问题”“我已充分准备,定能正常发挥”等积极的自我对话强化自信心。

此外,要制定合理目标,并要允许自己有无法实现目标的可能性,不要苛责自己的失败。还要合理安排休息时间,保证充足睡眠,让身体和大脑在高考时间段保持最佳状态。

家长要放平心态,不过分嘘寒问暖

“每年高考临近,在为孩子助力的过程中,有些家长在不知不觉中会把自己的焦虑、紧张、期待传导给孩子,形成一种看不见的压力。”樊砚荣表示,情绪具有“传染性”,家长的情绪是孩子最直观的“心理风向标”,如果家长一脸焦虑,三句话不离高考,寝食难安、唠叨不断,孩子就算再理智,心里也难免会起波澜。

所以,家长要以平和的心态看待考试,只有创造宽松、接纳、稳定的心理环境,孩子的心态才会更稳健,才有好状态去全力以赴。要避免将高考特殊化,不要过度追求仪式感,对孩子物质上、精神上的关照都

要适度,否则会带来更大的压力。要维持正常的家庭生活节奏,该干啥干啥,不要突然改变生活习惯,避免营造“过于刻意”的生活情境。

要及时观察孩子的情绪状态,做个倾听者、陪伴者。备考期间,当孩子倾诉压力时,要多用耳朵去聆听,不评价不批判,包容和接纳孩子的焦虑,切勿重复唠叨,并要少说教、不指责,多给孩子鼓励和积极反馈,不说伤孩子自尊的话。对于考试信心不足的孩子,可以帮他看到自己身上的优势和资源。

对于高考3天家长是否要全程陪考,樊砚荣建议,要尊重孩子的意见,灵活处理,帮助孩子以更好状态去应考。



端午临近 粽子飘香

本报讯(记者 孙露)端午节日日益临近,我市各大超市、糕点铺及集贸市场处处飘着粽香,记者27日走访市场了解到,成品粽及粽子原材料销售渐火,其中,传统口味的手工蜜枣粽、红枣粽最受欢迎。

记者在平城区友谊街维豆干果店门口看到,香味儿扑鼻的粽子吸引了不少路人驻足,或打问价格,或取袋购买,买三五个尝鲜。走进店内,工作人员一边忙着分

装礼盒,一边招呼顾客。“粽子全部是纯手工包,食材经过严选,很受消费者认可。”工作人员说,这几天不少市民购买真空包装粽子,快递给远方的亲人,传统口味的蜜枣粽、红枣粽仍是消费主流。

“看到堆成小山的现包粽子,瞬间感觉有了过节的气氛。”周女士说,周边超市、红旗集贸市场以及糕点铺,各种粽子纷纷上市,抢滩传统节日市场。记者在永泰南路一家大型超市看到,多个品牌的粽

子摆放在显眼货架上,多为礼盒包装,精致美观,不少顾客正在挑选。用真空包装的粽子有咸粽、甜粽、鲜肉粽、蜜枣粽、豆沙粽等多个口味。有的品牌粽子为组合装,同一礼盒里装有鲜肉粽、大黄米粽、咸蛋粽等,价格几十元至上百元不等。

记者走访了解到,还有不少市民买原材料亲手包粽子。在红旗集贸市场,粽叶、粽绳、江米等包粽子的材料都摆在醒目位置,购买者络绎不绝,以老年人居多。

多彩活动庆端午 传统文化润民心



同泉里社区联合助老站开展民俗活动暨节前安全知识宣讲,提升居民及“九小场所”消防安全意识;永宁社区开展共

建平安社区讲座,加强节日安全宣传;大秦佳苑社区举办端午节主题讲座,深挖节日文化内涵。

非遗手作添雅韵 端午浓情暖家园

本报讯(记者 杨显郁)为传承中华优秀传统文化,让非遗技艺走进社区、贴近生活,26日下午,平城区图书馆在水泊寺街道太和社区举办“非遗手作添雅韵,端午浓情暖家园”主题活动,为居民带来一场别开生面的文化盛宴。

活动特邀工艺美术大师进行指导,老

师以生动有趣的语言,讲解端午节的起源以及端午食粽、赛龙舟等传统习俗,着重讲述了作为端午节传统饰物的马符所蕴含的祈福寓意与历史渊源。居民们围坐聆听,对即将开展的马符制作充满期待。

随后,在老师的专业示范下,大家开始编马符,折、叠、编、穿……每一个动作

都细致入微,居民们紧跟步骤,认真学习,还不时交流技巧、分享心得。

经过近3个小时的制作,一个个形态各异、色彩斑斓的马符诞生,不仅承载着个人的创意与巧思,更凝聚着对传统的敬意与对美好生活的期许。居民们现场展示并拍照留念,满满的成就感洋溢在脸上。

“兵妈妈”李月花送粽子到军营

本报讯(记者 龙中华)端午将至,“兵妈妈”李月花这几天又忙碌起来,她和春晖园学雷锋爱心团队的志愿者们,为军营里的“兵儿子”准备饱含深情的节日礼物。

5月初,李月花便开始筹备,她精心选购粽叶、糯米、红枣等食材,发动亲朋好友

与团队志愿者共同包粽子。粽子做好后,立即送往各处军营。

一进军营,战士们便簇拥而上,拉住“兵妈妈”的手,笑容灿烂,吃着香甜的粽子,战士们由衷感慨:“是家的味道!”

作为一名退休职工,李月花20多年前就与军营结下不解之缘,每逢佳节,都

会为驻同官兵送去温暖关怀。2012年,她牵头组建爱心团队,带动更多人加入拥军行列。多年来,李月花收获了诸多荣誉,但在她心中,战士们的笑容才是最珍贵的回报。凭借这份坚持与爱心,她不断深化军民情谊,传承“双拥”传统,书写感人至深的军民鱼水情故事。



卫生差 设施烂 隐患多

平城区新中佳苑小区居民盼整改

本报讯(记者 龙中华)“我们小区卫生差,路面颠簸,单元门破损严重,消防设施不完善,还存在楼道停放电动车等安全隐患,希望有关部门尽快处理,还大家一个安全宜居的生活环境!”昨日,平城区新中佳苑多位居民向本报反映。

记者接到反映后赶往该小区,发现东门口水泥路面破烂不堪,大面积石子裸露,裂缝也不少,车辆颠簸难行。走访中,不时发现小区有废纸片、塑料袋。

9号楼西侧污水井旁,清掏后的垃圾堆放在绿化带中一大片,既影响植被生长,也不卫生。该楼两个单元门破损严重,锁芯、门把手等缺失,无法正常关闭;两个单元一层部分消防设施箱门玻璃碎裂,内中设备残缺不全,有的还有垃圾堆积;楼道里有多辆电动车、自行车、摩托车停放。

8、10、11号楼等也存在类似问题,楼道停放车辆、消防设施破损缺失现象较为普遍;单元门损坏严重,楼道杂物堆积、卫生状况差。

在2号楼走访时,记者发现北侧有长10多米、宽两三米的路面未硬化,高低不平,既影响通行,又不整洁。

居民们反映,这些问题严重影响日常生活与生命财产安全,期盼相关部门尽快整改,让小区重归安全、整洁与舒适。

就此,记者采访了小区物管站负责人。他说,由于种种原因,居民多年不交物业费,至今欠费高达1500万元,他们现在连工人工资也开不了,因此雇不到人,小区日常维护、卫生保洁等跟不上去,对此他们也很无奈。



单元门破损严重



楼道随处可见电动车停放

龙中华 摄