

焦虑、紧张的情绪与流行感冒一样会传染 临近高考，考生和家长要注意些啥？

“

今年的高考注定是不平凡的一次，考生和家长除了面临与往年高考同样的压力外，还承受着突如其来的新冠肺炎疫情、居家网课学习、高考延期等诸多不确定因素带来的考验。

进入7月，延期后的高考也如期而至。对于广大考生来说，在学习上查漏补缺的同时，还需要让自己的身心调整到最佳状态。然而，高考临近带来的心理压力让不少考生和家长感到困惑。市三院心理咨询师成杏华主任针对考生和家长普遍遇到的问题进行了解答。

□记者 吕鹏 实习生 徐菁



考生 注意调节自身情绪，及时排解压力

“高考对大多数人来说，是人生面临的第一道坎，它决定以后就读的大学以及未来的工作方向。因此，许多学生在面对高考时产生的一些焦虑、紧张的情绪是正常的表现。”成杏华说，适当的焦虑能促使正常发挥，考生不用太在意。如果考生出现过度焦虑，影响到正常生活时，就需要引起重视。

考前焦虑的原因各有不同，综合来看大概有这样几种：有的是父母或自己的期望过高，导致心理压力过

大。有的是考前太疲惫了，没有复习好，加上食欲变差，从而过度紧张。还有的就是身边人夸大高考与前途的关系，从而产生焦虑情绪。

“孩子马上高考了，出现失眠、注意力不集中、食欲减弱怎么办？”曾有家长带着这样的问题向成杏华咨询。成杏华建议，当考生出现过度焦虑时，首先要让他们尝试自我调节。可以合理制定目标和学习计划，按自己的学习进度安排复习。同时，也可以借助一些小技巧来缓解焦虑情绪，比如肌肉放松训

练、腹式呼吸、蝴蝶拍等等。除学习外，进行一些跑步、打球、健身等运动方式，可使紧张的心情得到放松，多和家人聊天，用更好的状态投入到学习中。

“当心理压力大到一定程度，一定要主动向外界求助。与家长沟通、找心理咨询师、拨打心理热线电话，这些都是可取的方式。”成杏华还建议，学生在高考前先去熟悉考场环境，在脑海中模拟一遍考试过程，做到心中有数。这可以在正式高考时帮助缓解紧张情绪。

家长 分清爱和焦虑，切忌给孩子施加无形的压力

往年的这个时候，高考已经结束。今年，对家长们来说，可能并不那么好过，此时不仅要扮演接送司机和营养师的角色，还要承担起心理调节的重任。那么，家长如何帮助孩子调整心态，顺利迎考呢？

成杏华表示，父母望子成龙、望女成凤是人之常情，但是此时更应该关心的是孩子的心理健康。大多数家长在临近高考时都会表现得异常关心孩子，如过多

叮嘱、购买昂贵的滋补品。很多时候，家长比孩子表现得更紧张焦虑，无形中会通过言语、行为，甚至是表情、眼神传递给孩子，这反而会将自己的焦虑情绪传递给孩子，造成不良的影响。俗话说，“关心则乱”就是这个道理。心理学研究发现，情绪与流行性感冒一样是会传染的。

另一方面，面对孩子，家长容易把焦虑和爱混在一起，因此孩子往往感受到的不是爱，而是压

力。作为家长，最重要的是控制好自己情绪，把焦虑和爱分开。家长要常问自己，孩子现在最需要的是什麼，而不是自己想为孩子做的是什麼。

在家庭中，夫妻关系稳定同样重要，不能当着孩子的面吵架，要营造出一个安全、温暖、平和的环境。尊重孩子，读懂孩子，给孩子多一些空间，减少一些不必要的压力。

《《《《 相关链接 “后高考时期”，谨防考生心理危机

后高考时期，考生出现心理问题的比例并不比考前和考试时少。成杏华认为，完成考试后考生的心态也不容忽视。

从高考结束到成绩发布，是一个漫长的过程，不少考生表面轻松，其实这段时间如坐针毡、度日如年。等待成绩的过程，是考验心理承受力的过程，尤其对感觉考得不好的学生而言。在这期间，孩子可能会产生巨大的落差感，负面情绪蔓延。所以，家长要多观察孩子的思想动向和行为趋势，避免意外

出现。

当成绩公布后还需要观察，考得好的考生是否会出现“范进中举”的情形；考得比期望差的，是否会自暴自弃、萎靡不振。家长要注意及时观察孩子的心理变化，适时给以引导和指导，必要时带孩子去看心理医生，帮助孩子度过危险的“高考后时期”。

不论高考是成功或失败，都只是一段已走过的人生。一张成绩单、一个数字、一份录取通知书不能够决定孩子的未来。家长心态

要平和，不埋怨、不指责，要尊重孩子的付出，认可孩子；多和孩子聊一些轻松的话题，转移注意力；关注的重点放在将来的学习和职业规划上，要平等地交流沟通，商量着作出决定和选择。学生考后休息放松要有度，避免放纵或作息颠倒，学会主动和信任的人沟通，把自己负面的情绪表达出来，和父母、亲朋好友多沟通，同时，还可以做一些自己感兴趣的事情，分散注意力。

什么人最招蚊子 防蚊产品有效吗 这些防蚊知识 也许对你有帮助

□记者 吕鹏

盛夏时节，除了有爽口的冰镇西瓜，还有来势汹汹的蚊虫。蚊虫不但会传染疾病，而且让人奇痒难忍、夜不能寐，许多市民被蚊虫折腾得心烦气躁。前两天，家住溪心附近的李女士说，晚上散步时她被一种很小的蚊子叮咬了。郁闷的是，她被这种蚊子叮咬后，瘙痒感使得她整夜没睡好。

正确的驱蚊方法很多，但是不少人反映，不管用什么办法，驱蚊效果总是不理想，蚊子总是杀之不尽。那么，蚊虫应该如何科学消灭？哪类人群又特别被蚊虫“宠爱”？防蚊控蚊杀蚊的商品琳琅满目，就连花店都以防蚊植物为招牌，如清香木、薰衣草、薄荷等盆栽，这些防蚊策略是否真的有效？为此，记者整理了部分防蚊知识，以飨读者。

这类人群易被叮咬

关于蚊虫叮咬流传着许多种说法，比如流传甚广的“血型说”。但是，目前尚无科学研究证明易被蚊虫叮咬和血型相关。喝酒多的人、吃肉多的人招蚊子，这种说法也并不准确。

相反，呼吸频率较快、大量出汗及儿童等新陈代谢较快人群更易招蚊虫叮咬，因为此类人群皮肤表面排泄出来的带气味的乳酸或其他成分，对蚊子有吸引力。此外，身着深色衣服也更易招蚊虫叮咬，例如白纹伊蚊更偏爱黑色，在户外活动可选择浅色的宽松运动服。

居家防蚊，治“水”为先

许多人认为，蚊子都是从室外进入室内的，所以只要关好纱窗并且采用一定的驱蚊、杀蚊手段就可以解决问题。而实际上，家居防蚊在“守紧门户”的同时，首先应该从治理室内适宜滋生蚊子的环境入手。

蚊子的一生经过卵、幼虫、蛹、成虫四个时期，其中前三个时期都是在水中度过，所以清除积水才是杜绝蚊患的根本。而家中消除蚊子生存空间主要要做到以下几点：

花瓶和水养植物至少每星期换一次水，并避免花盆底部盘碟积水；防止地漏、下水道等处积水；注意检查家中经常存水的容器，尽量都盖上盖子。再有，不要把易拉罐、矿泉水瓶、鸡蛋壳等容易积水的垃圾乱扔，垃圾桶最好也有盖子。

防蚊产品谨防忽悠

夏季一到，市面上涌现出许多防蚊驱蚊产品，如驱蚊手环、超声波驱蚊器、驱蚊贴甚至还有驱蚊手机软件。有关专家表示，目前最有效的驱蚊产品就是含有避蚊胺成分的驱蚊剂，其他一些产品不是完全无效就是效果微弱。

最好的防蚊方法还是环境治理，其次是蚊帐、蚊拍、捕蚊灯等比较安全的物理方法；最后才应考虑选择蚊香、气雾剂、驱避剂等化学方法。