

考前焦虑症如何缓解?

徐汇精神卫生专家教你轻松应对

□ 记者 殷志军 李瑾琳 陆翔

中考、高考即将来临,家中有考生的家庭,可能此刻都有一种普遍的情绪——焦虑。情况严重的孩子还会吃不下、睡不好,焦虑之上更增焦虑。考前焦虑症估计成了不少家有考生的家庭的共性问题,为此,记者走访了徐汇区精神卫生中心秦金梅主任,请她谈一谈,如何在考试前缓解焦虑。

正确认识焦虑情绪

秦金梅主任说,首先要纠正大家的一个观点,就是认为焦虑是不好的。现代人普遍比较焦虑,但必须认识到,焦虑也是人类的一种正常的情绪。而且,焦虑对于激发动机、提高效率是有良性作用的,一点儿焦虑情绪都没有是很难的,也不是很适应性的。正常人在生活中都会有过焦虑体验。一般人在平时没有必要过度关注。

焦虑跟动力、效率的关系,用曲线来表示的话,是一个倒U型的曲线。开始的时候,随着焦虑程度的增加,人的学习工作表现也会有所提升,但当焦虑达到一定上限的时候,效率反而是开始下降。因此,我们需要解决的问题是:让焦虑水平维持在合理的状态中。

因此,要想缓解焦虑情绪,关键在于两点,一是接受焦虑情绪的存在;二是将焦虑情绪维持在一个适当的水平。

关于目前的中考、高考学子们面临的考前焦虑症,秦金梅说,考前焦虑这种现象

比较普遍,中考、高考是不同于一般考试的升学考试,本身就是一个比较大的压力源,但导致考前焦虑加重的原因则各有不同,每个孩子的个体也有差异,有些孩子比较敏感,容易紧张;还有家庭氛围,父母对考试的关注程度,有的家长特别注重孩子的学习,导致孩子的升学压力比较大;再加上一些中国沿袭数千年的科举考试等“一考定终身”的旧观念的影响,种种都会导致孩子考前焦虑的加重。

给学生、家长、学校的建议

要应对考前焦虑症,秦金梅主任针对学生、家长以及学校都给出了相应的建议。

针对学生的提议,秦金梅说,首先,考生要从自身分析,有没有做好考前复习,要制定好合理的学习规划,按部就班地复习,就可以减少焦虑的产生;其次,在考试阶段,也要保持合理的作息和睡眠,保持平常心;第三,饮食方面要注重营养均衡。她还建议,有些学生的考前思想负担特别大,可以找一张纸写下来,“我最担心的问题是什么?”“如果考不好的后果是什么?”等等,从而准确地获知自己内心的想法,并积极矫正一些负面的、错误的认知。比如自己是否过分夸大了考试失败的后果等等。如果担心过度焦虑影响了考试发挥,也可以尝试做一些深呼吸,冥想之类的运动,让肌肉和情绪都放松下来。

针对家长的提议,秦金梅说,父母首先

要管理好自己的焦虑。父母的情绪是最容易感染孩子的。很多时候,面对考试,父母常常表现得比孩子更加焦虑,孩子看在眼里,自然会更加焦虑。因此,在想要帮助孩子处理好考前焦虑症之前,父母首先要处理好自己的焦虑情绪,在家庭中尽量保持一种“如常”的状态,才能帮助孩子更好地克服考前焦虑。

针对学校,秦金梅说,学校要更加关注学生的心理状态,不要对考试结果给予过多的评判,帮助孩子保持“平常心”,教育孩子正确认识考试的意义,努力参与,并对结果接纳和接受,认识到考试只是自己生活人生的一部分,不要轻易地用一次两次的考试结果否定自己。建议学校在重大考试前,要重点关注学生的情绪、思想变化,提前进行关注和调整。

当记者问到,孩子的情绪焦虑到何种程度需要看医生时,秦主任回答说,如果孩子的情绪确实很紧张,导致生理和心理上也出现了明显的变化,并且影响到了学习的效率,比如心慌、频繁去洗手间、学习注意力不集中,还有情绪烦躁、食欲减退、失眠等现象,可以考虑来医院,可以选择由专业人士帮助孩子调整情绪认知等非药物治疗。饮食方面要注意清淡卫生,补充蛋白质和维生素,少吃油炸、辛辣食品,少喝咖啡,避免神经系统过度兴奋失调,让神经系统维持在一个平衡的状态。

遇火情秒变“消防员”

90后的他“勇”从何来?

一封由29人集体签名的表扬信寄往了徐汇区属单位华鑫期货。这是上海浦东新区都市庭院小区2号楼全体住户用最朴实真挚的方式,表达对华鑫期货90后入党积极分子于兴全只身灭火,保护整栋楼居民生命财产安全的感谢之情。

2022年7月31日,于兴全像往常一样带着妻子和孩子回父母家陪伴他们过周末。正值午饭时间,一家人其乐融融在厨房做饭,突然窗外源源不断升起的浓烟引起了妻子的警觉。“不好啦,楼下着火了!”听到妻子从厨房传来的呼唤,于兴全立马走到厨房,判断了火势并让妻子拨打消防电话,自己冲出家门拿起四楼楼道的灭火器,奔向二楼紧急救援。

现场浓烟滚滚,烟味刺鼻辣眼,火焰和浓烟挡住了居民逃生的唯一通道,而且火势有蔓延的趋势。于兴全父母居住的小区多以老年居民为主,面对突如其来的火情,很多老人本想从家跑出,却被这火势堵住,只能被困家中。

就在老人们一筹莫展、无奈又绝望地返回家中准备用盆接水灭火时,于兴全带着灭火器到达火情现场。在指挥围观群众散开的时候,用灭火器对着火源根部开始灭火。由于火势较大,于兴全多次往返于其他楼层,搬下多个灭火器,才使得火势得以控制,为消防队员抢救赢得最佳时间,保护了整栋楼居民的生命财产安全。

“我们从小看着他长大,一直就是一个热心善良、助人为乐的孩子,还好这次有他在,不然我们老人都不知道该怎么办,真的很感谢他,勇敢地站出来,保护了我们全楼居民的生命财产安全,他就是我们2号楼的英雄,也希望社会上有更多的年轻人可以向他学习。”2号楼的杨阿姨激动地说道。

当被问到大家称他为“救火英雄”他有什么感受,于兴全说:“我不是英雄,我就是个平凡的普通人,从小在这里长大,楼栋邻里之间互帮互助的情感早就像一粒种子种在了我心中,当时好像条件反射一样就冲上去了,我想要去保护他们,就像小时候他们照顾我一样。我是一个父亲,也特别想给孩子树立一个正确的榜样,传递这份温情、勇敢和坚毅的力量。”

(来源:区委宣传部 文明办)

2023年“声动乐美”第一届康健社区歌唱比赛近日举办,来自徐汇区康健街道区域单位、“两新”组织、社区居民等近130组歌唱达人齐聚一堂,共同唱响社区“乐美之声”,谱写着“美美、暖暖、融融”的幸福生活。

热情参与·如火如荼

由于报名人数众多,活动分四个片区进行比拼。经过两天的激烈角逐,10名社区歌唱达人脱颖而出,成功晋级复赛。

同台竞技的选手中既有朝气蓬勃的孩童、时尚潮流的年轻人,也有热爱歌唱的老年选手。组成各个演唱“家庭”的,既有夫妻、爸爸妈妈带着孩子、祖孙档,也有同事、师生、邻里。

歌唱现场·热情洋溢

沪剧资深爱好者张梅娟带来沪剧改编《归国》,为了配合演出,更是动员了6位邻里为其伴舞。动人的歌词、美妙的旋律,让听众沉醉,似乎置身于激情荡漾的岁月时光中。

居民杨斌、杨懿铃父女甜蜜对唱,带来歌曲《宝贝宝贝》。软萌纯真的童声和爸爸温暖醇厚的歌声完美契合,把观众们的心都融化了。

除了传统戏剧、爱国歌曲、活泼童谣,还有时下热门的流行歌曲,居民李颖、沈斌带来了一首《乌梅子酱》,二人的默契配合,也让听众感受到了浓浓的爱意。

权威坐镇·专业点评

“选手们的作品表现都很完整,表情和动作丰富,其中不乏专业歌手,可以说

人人都是好声音

社区“麦霸”齐聚一堂,歌唱比赛一较高下

□ 记者 吴会雄



是高手如云。”担任评委的徐汇区工人文化体育中心主任汪雪峰盛赞选手,“比赛给我最大的感受,是选手们对舞台的敬畏之心,认真对待舞台表演的态度值得每个人尊敬。”

评委们表示,选手们从妆容服饰,到舞台走位,再到临场发挥,都具有相当高的水准。选手们的精彩表现让评委老师感叹“舞台属于每一位热爱歌唱的选手”。

社区歌唱大赛不仅吸引了准专业的歌唱选手,更是让普通居民有了上台表演的机会。对于很多市民而言,家门口越来越多的文艺活动不断充实着平凡的生活。主办方表示,广大居民其实富有文艺细胞,通过举办形式多样的活动,为他们的文化梦和文艺梦提供了一个别样的舞台,传递出大家的文化自信和积极向上的精神风貌。