

如何克服 高考前焦虑?

接纳适度的紧张情绪 积极参加户外活动

本报讯(记者刘雅玲)随着高考的临近,一些学生出现紧张情绪,一些家长也是忧心忡忡。近段时间,珠海市第三人民医院儿少心理门诊就接待了不少的高三学生及家长。

珠海市第三人民医院精神卫生中心副主任医师谢志兵认为,高考的重要性不言而喻,但将其理解为人生唯一的出路并不可取,这样不仅忽视了学生多元化的潜能和发展可能性,也会加剧考生的心理压力和焦虑感,而过度的紧张和压力对学生的身心健康和学业都是不利的。

因此,家长们应当鼓励孩子以积极、理性的态度面对高考,认识到高考只是人生中的一个阶段,而不是终点。同时,呼吁家长们给予孩子更多的支

持和理解,帮助他们建立正确的价值观和人生观,认识到人生的多样性和可能性。

接纳自己的紧张情绪

如何缓解考前紧张情绪?谢志兵建议,广大考生首先需要明确,紧张情绪在集体中是普遍存在的现象,而非个例。许多同学可能误以为他人都能从容应对,而唯独自己处于紧张状态,这实际上是一种心理偏差。其实,在面对挑战或压力时,大多数人都会有一定程度的紧张感,这是正常的心理反应。

其次,要明白适度的紧张不是坏事,心理学研究表明,适度的紧张可以集中注意力,提高学习和工作效率,增强“战斗力”。考生家长要淡化“战”前气氛,家人朋友的轮番“关心”,无形之中可

能会加重紧张气氛。

积极参加户外活动

此外,建议同学们转移注意力,做阳光运动,因为运动是消除焦虑的最好方式。可以选择一些游戏性强、能够转移注意力的运动项目,如台球、网球、乒乓球、羽毛球、篮球等;如果喜欢慢跑,最好听着音乐或结伴跑,这样能分散注意力,缓解焦虑情绪;运动时,最好选择充满阳光的户外场所,因为灿烂的阳光也可以改善情绪。

专家提醒,如果经过以上措施仍不能缓解焦虑,也可以前往心理门诊寻求帮助,心理医生将为广大考生及家长提供专业的心理咨询和支持,帮助他们缓解紧张情绪,调整心态,以更好的状态迎接高考的挑战。

学生如何吃才科学? 均衡营养 避免偏食

合理的膳食结构对青少年生长发育至关重要。5月20日是“全国学生营养日”,专家建议学生应注重合理膳食,均衡营养,避免偏食、挑食等不良饮食习惯。

青海红十字医院临床营养科主任王萍介绍,青少年时期是生长发育的关键期,需要充足的营养素来支持身体发育。如果长期膳食结构不合理,缺乏必要的营养素,如蛋白质、钙质、维生素等,可能会导致生长发育受阻,表现为身高、体重等生长指标不达标,甚至可能出现佝偻病、贫血等营养缺乏病。

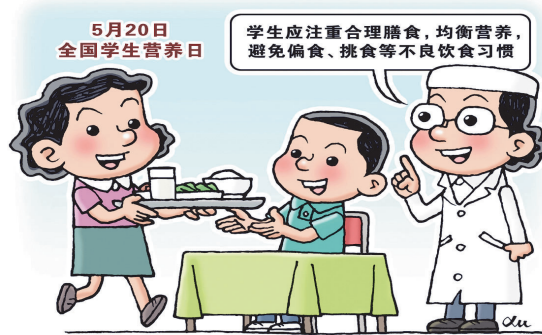
王萍表示,不合理的膳食结构往往伴随着高热量、高脂肪、高糖分等摄入过多,容易导致肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病的发生,还可能影响肠道微生物平衡,进一步影响免疫系统的正常功能。“也可能导致营养不良或营养

过剩,使青少年免疫力下降,容易感染疾病。”

青海省人民医院临床营养科主任熊睿表示,学生应养成健康饮食行为,清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食,一日三餐定时定量。“早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、以及奶类、大豆和坚果等食物中的三类及以上。”熊睿建议,可在两餐之间吃少量清洁卫生、营养丰富的食物作为零食。在外就餐时,注重合理搭配,少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

王萍建议,日常饮食中,需增加食品种类,鼓励青少年尝试不同种类的食物,确保摄入多种营养素。可通过推广地方特色食品和营养丰富的传统食品,增加饮食的趣味性和多样性,拓宽学生食物选择范围。

据新华社电



合理的膳食结构对青少年生长发育至关重要。
新华社发



实景精装样板间 璀璨盛放

— 主城 主位 主场 新香洲财富IP —

38-70m²多元文化科创办公空间 125-292m²品牌企业商务办公空间



TEL: 0756 2639 666 ADD: 中国 珠海 迎宾北路

本项目推广名: 香山场大厦, 备案名: 香山场大厦, 开发公司: “珠海传媒产业投资有限公司”, 商品房预售证号为: 001-440401-2023-00067-1。1.本宣传资料所涉宣传内容, 仅作为项目宣传推广使用, 不在任何意义上构成出卖人向买受人发出的购房要约, 具体内容以政府部门的审批结果和买卖双方签订的《商品房买卖合同》为准。2.本资料所发布的内容为2024年5月31日前的信息, 本公司有权对宣传内容进行修改、调整, 敬请留意最新宣传资料。价格有效期至2024年5月31日。

示意图