

中考高考日益临近 梳理好考前心态 需要考生和家长共同努力

□记者 沈莉萍

一年一度的中高考即将来临,此时,对于不少考生而言,除了紧张的备考外,心理问题也成为了一道难过的“坎”。有的考生甚至出现了食欲下降、睡眠紊乱等症状,还担心自己考试失利。心理学硕士、宁波中学专职心理老师徐儿说,这都是“考前焦虑症”的表现,很普遍。梳理好考前心态,是考生和家长需共同努力的事。

状况1: 学了12年,突然不会读书了

在市区一所重点中学读高三的小刘,学习努力,成绩中等偏上。可最近他反而进不了状态。坐在后排的两名同学,平时看上去也不怎么用功,可高三第二学期以来,成绩不停往上蹿。“我怎么就原地踏步,是不是特别笨?”小刘对自己的学习能力产生了怀疑,学了12年,突然不知道该怎么读书了,只等着高考能早点到。一次模拟考,他还控制不住地先做难题,再做简单题。小刘向心理老师没几句就泪如雨下。

专家分析:

徐儿老师说,临近高考,不同层次的学生都可能出现心理问题,而平时努力、成绩中偏上的学生,更容易出现焦虑情绪。他们对成绩比较看重,受家庭因

素影响较大。当身边的同学一点点超过他时,就会自我否定,担心自己考不好。

心理处方:

徐老师说,这类学生属于“长期劳作者”,不会劳逸结合,平时太累。学生需要分析一天的安排,找出漏洞,利用最没效率的时段,走动或锻炼一下。看上去学习时间少了,但休息充分,心情放松,学习效率反而提高了。在复习时,考生可文理科交替进行,利于左右大脑轮流休息。早晨起床,考生不妨对着镜子笑一笑,坚定地说:“充实美好的一天,加油!”通过积极的心理暗示纠正消极的评价,提高自信。

状况2: 每天只睡几小时,老是上厕所

最近,小李同学每天晚上都要起来上一二次厕所。事情是这样的:一次模拟考没考好,她失眠了,起床上了一趟卫生间后终于迷迷糊糊睡过去了。之后,她只要睡不着,就会想到上厕所,临睡前还特意喝上一大杯水。因为入睡慢,梦多,一觉醒来累了,白天无精打采。

专家分析:

徐儿老师说,这是考前过分紧张的表现,入睡前必须完成上厕所这一仪式的行为属于自我强迫,和能

不能入睡没关系。高考前,每名同学多少都有紧张情绪,这是件正常的事。

心理处方:

徐儿老师说,考生要“顺其自然”,想上厕所就上,想喝水就喝,做当下要做的事,而不刻意去做,强迫的意愿越大,反强迫的力量也就越大。建议学生深呼吸、冥想并做静心练习,来缓解内心的压力。

状况3: 家长一句话,孩子发脾气

为了不给孩子过多压力,小陈的爸妈几次对他说:“不要紧张,尽力就行,考不好也没关系。”但是小陈还是莫名焦虑。当小陈父母饭后闲聊抱怨工作时,他忍不住想:“我要考上好的大学,改变生活。”过了一会儿,一位阿姨打来电话,当得知对方儿子出国深造时,小陈妈妈说:“祝贺祝贺,你儿子真是优秀!”小陈明显感受到了家长的期待,当妈妈端了一盆水果进入书房时,莫名其妙地大发雷霆。

专家分析:

徐儿老师说,家长要引导孩子对成绩、升学的正确认识,但这种引导,不是靠临考前几句安慰的话就能完成,而是需要日常渗透。这段时间,考生对外界

的压力很敏感,父母过多的期待很可能就转化为压力。家长越强调不要紧张,考生可能越紧张。

心理处方:

徐儿老师说,作为家长,首先要学会处理自己的焦虑情绪。情绪会传染,不管家长如何紧张,在孩子面前应表现出平静、稳定的一面,营造安全的情绪氛围,对孩子的高考充满信心。其次,大考之前,家长不要过分关心,不要唠叨,越唠叨的父母内心越显焦虑。也不要和孩子谈论高考后的活动计划,以免孩子觉得高考漫长。另外,家里的环境和平常保持一致,保障好孩子的健康饮食和舒适的学习睡眠环境,做好后勤工作。



浙江大学宁波理工学院的城管义工近日来到首南街道天童南路,对该路段河面的垃圾进行清理。

记者 边城雨 通讯员 朱科娜 李祯

走进城管 关爱民生

智慧城管热线 96310

智慧城管 邀市民一起管理城市

我市智慧城管启动两年多来,已经发现、受理和处置相关城市管理问题170万余件。宁波城市管理利用智慧城管平台,广泛发动市民参与、互动,已成为一大亮点。

市民打给96310的电话都有回访

今年以来,城管热线96310热线共受理市民投诉11304件,处置率达99.01%,热线回访率达100%,市民满意率达93.77%。智慧城管96310热线通过回访,了解市民对座席员受理问题时的态度,案件处理效率和处置结果等方面的满意程度。

“车辆违停挡住了去路、深夜工地施工妨碍休息、路面有垃圾影响市容……遇到这些情况,很多市民已经习惯拨打城管热线96310。”市智慧城管中心热线受理部副部长王慧慧告诉记者,智慧城管倡导的全民参与城市管理的理念正在落地生根,单单@甬城智慧城管官方微博就拥有了17000多个“粉丝”。目前,智慧城管通过96310热线、甬城智慧城管官方微博、视频监控、考评发现、信息采集等发现渠道,日均采集案件3000件左右。智慧城管正在成为市民的好帮手,城市的“智慧管家”。

170万余件麻烦事儿得到处置

今年4月份,我市智慧城管按期解决(处置)首次突破99%,处置效率再创新高。该月应解决(处置)55701件,解决(处置)完成55583件,解决(处置)率为99.79%,按期解决(处置)率为99.03%,首次突破99%。智慧城管启动两年来,累计发现问题170万余件。数据告诉我们,智慧城管为市民解决了很多问题,其中不乏难题。

令市民记忆深刻的是,去年台风“菲特”期间,中心城区出现多处临时积水,城管部门在安排紧急排水之余,@宁波智慧城管官方微博还迅速整理了一批积水严重路段,提醒市民绕行。智慧城管被网友形象地称为“智慧管家”。

“六小十题”整治解市民难题

市城管局从去年开始,在城区范围内开展了“六小十题”专项整治,并将破解“六小十题”作为检验工作作风的“试金石”。在此基础上,智慧城管研发了“六小十题”信息平台,实现了对问题的时时管控。截至5月19日,该平台有涉及“十题”案件累计提交20956件,已审核通过案件20546件。其中,修补道路坑洞16668平方米,修复绿篱缺失140522平方米,解决路灯黑灯共3160盏。

去年12月16日,在一期项目通过验收后,中国工程院崔俊芝院士认为:“宁波智慧城管一期项目在智能化集成应用,多部门、多层次协同管控等方面,处于国内领先水平。”目前,宁波智慧城管已全面启动二期项目,北斗卫星技术正运用到宁波的城市管理中。

市智慧城管中心信息技术部高健说,今后市民只需下载我们“市民通”的APP,就可以对发现城市管理问题进行自动定位和拍照,发送到智慧城管的平台上,工作人员对问题进行分类后,再将问题发送到各个职能部门处理。

血情告示 A型偏少 B型正常
O型正常 AB型正常

欢迎您来宁波献血 www.nbblood.org.cn

献血地点及时间:

市中心血站	周一至周五 8:00-17:00
亚运场馆点	周一至周五 10:00-17:00
鄞州医院(鄞州医院76号)	周一至周五 9:30-16:30
二尹献血点	周一至周五 9:00-17:30

电话: 总机:057484413
市小机:057484413

上区献血:1612人
献血量:4.7万毫升
献血量:16.1万毫升

您的献血是救助他人生命的礼物!