



读新闻  
聊话题  
送福利

# 现代金报

2019年6月2日

星期日

农历己亥年四月廿九

阴到多云,局部有小雨

19°C-26°C

66111111

总第5620期 今日8版

讲真话 / 办实事 / 树正气

金报网:www.jinbaonet.com



## 中高考临近总是睡不好觉? 莫名发脾气,胃口不好?

# 滚蛋吧,焦虑君

Go away Mr. Anxiety

随着考试毕业季临近,尤其是面临升学的中、高考考生,找学校心理老师咨询、去医院看心理医生的青少年和家长多了起来。宁波教育学院研究员、宁波大学心理健康教育兼职硕导徐晓虹教你应对方法。

### 家长焦虑怎么办? 保持一颗平常心

实际上,很多时候是家长比考生更焦虑。家长要保持一颗平常心,学会控制自己的情绪。要把高考看淡,高考几天并不是决定孩子一生的事。另外,在备考期间,也不要对孩子表现出刻意关心。

### 考前失眠怎么办? 调节生物节律

来咨询的学生和家长中,问题比较集中在睡眠方面。

建议保持个性化规律的作息时间表。晚饭后,安排放松时间,如散步、看电视、适度体育锻炼等。不必过晚睡觉,切忌“开夜车”,次日早晨也不宜起得太早,维持生物钟节律。

### 考试时脑子一片空白? 暂时放松身心

考生可以暂时停止考试,转眼望窗外,看看蓝天和树木,欣赏一下外面的景致;联想大海、小溪,回味一下过去开心的事情带来的愉悦心情。心理学讲究身心互动,身体放松了,精神自然也放松了,脑子就清醒了。



制图:许明

详见02版

### 首届中国-中东欧国家博览会暨国际消费品博览会 第21届中国浙江投资贸易洽谈会

2019年6月8日至12日 中国·宁波

距开幕还有 **6** 天

广告



信任传承·相伴成长



微信公众号二维码