

眼看中考一天天临近 我该如何应对**焦虑**?

这是一个“心灵树洞”:关于学习,有一肚子话想说,来这里吧;人生有迷茫,来这里吧。学业疑惑、同学相处、亲子关系、自我成长……欢迎来信,我们来答!



心灵树洞
小金姐姐对你说

本期特别感谢:

宁波高新区外国语学校廖夏俊
宁波市洪塘中学李佳庆
宁波科学中学王岱莹
海曙区望春小学徐玮炜

来信方式:

发送电子邮件至 xian-dajinbao2@qq.com, 来信标题开头请标明“心灵树洞”。

现代金报 | 甬派
记者 马亭亭

学生来信

我是一名初三学生,眼看中考一天天临近,我感觉很焦虑,总是担心自己考试发挥不好,最近几次的模拟考试都不是很理想,这让我更加紧张难安,不知道怎么办。

树洞回信:

中考临近,无论是考前、考中还是考后,感到焦虑是正常的。面对考试焦虑,你不需要害怕它或者赶走它,而是可以把它看成一个伙伴,如果可以 and 焦虑这个伙伴友好相处,它会帮助你更好地发挥!如何与考试焦虑友好相处,与你分享一个非常实用的3R技巧。

第一个R是Recognize——觉察,觉察并描述感受。

当你感到紧张时,可以给它一个形象、一个名字,比如把自己的紧张想象成一个小怪兽,这样的好处就是把你和你的感觉区分开来。

第二个R是Release——松开,松开紧绷的身体。

现在请你用鼻子深深地慢慢地吸气,可以想象一下自己吸气的时候闻着你喜欢的花香,心里默数3秒,然后屏住呼吸停留1秒钟,同时你的手可以放在自己的腹部,感受肚子隆起,接下来轻轻地用嘴和鼻子呼气,默数6秒,此时你放在腹部的手会感到肚子慢慢地变平。

第三个R是Refocus——重新聚焦,重新聚焦当下事情。

在这个时候,问问自己:我现在真正需要什么?我现在要做的是做什么?你可以翻翻错题集,也可以适当运动一下,还可以找老师或者家长谈谈自己的想法。聚焦当下能做的事情,让自己的焦虑转化为行动。

最后,愿你尽最大的努力,考出自己理想的成绩。

——你的小金姐姐

学生来信

我有一位好朋友,前几天他突然把我拉黑了。我很珍惜这段友谊,真的不理解他为什么这么做。从事情开始到现在,每一天都很难受,觉得很遗憾,不知道怎么看待这件事情,也不知道这段友谊日后是否还能继续,我甚至不能集中精力做自己的事情,真的不知道接下来该怎么做。

树洞回信:

从你的文字里我能感受到你对这段关系的珍惜和重视,不知道该做些什么才能挽回这段友谊,甚至已经因为这件事影响到了你的生活、学习。建议你从以下三方面进行梳理:

一,感知自己当下的情绪状态。

你现在的感觉是什么?茫然、无助、感伤,也许是你当下的情绪状态。然后问问自己,我能不能允许它的存在?试着去感知、接纳当下的情绪状态。最后问问自己是否愿意放下它?不要求自己马上做出改变,而是在这个过程中看到自己的需要,看到自己的在意。

二,以积极的态度挽回友谊。

可以试着找找原因,比如生活中是不是发生了什么事情是你没有关注到的,或者遇到了什么困难,你的朋友暂时不方便对你说。你可以试着把你的心里话通过文字的方式告诉你的朋友,看下他如何回复的,让他明白你对这段友谊的珍惜。

三,美好的友谊是双向的奔赴。

如果做了以上尝试和努力,你的朋友还是和你断联,我希望你能够试着坦然面对。不是所有的关系都能够走到最后,如果继续陷入内耗的状态,就很有可能对自身造成一种困扰,美好的友谊也应该是双向奔赴,在面对它要消失的时候,学会笑着挥手再见,对自身来说也是一种成长和改变。

——你的小金姐姐

学生来信

最近我遇到一个烦恼,不知道怎么处理比较好。我和A原本是好朋友,经常一起吃饭、学习,上个月底B同学开始加入我们这个两人小团体。她和A是小学同学,一开始A来征求我的意见,尽管我心里不太高兴但还是答应了。后来我发现她们俩共同话题越来越多,我反而成了局外人,这样的友谊让我真的很难受。

树洞回信:

谢谢你的信任,与我倾诉烦恼。听起来,对于A和B的亲昵,你感觉有些失落和难过,而且也不知道怎么去向A表达,担心被对方误会,这确实让人很为难。同时也可以感觉到,你非常在意A,如果这段友谊想走得更长久,那我不建议你选择忍耐不表达。

首先,你可以向A表明你对她的在意和重视。我想你一开始答应B加入,大概也是不希望A为难吧。你可以客观描述这段时间以来,你所观察到的一些客观事实。例如A和B的互动更多,她们聊天的时候你无法加入等。注意,讲事实时不要暗含指责评价。

其次,明确表达自己的感受、需求并提出合理的建议。在描述清楚客观事实后,可以和A分享你的感受,例如觉得很失落、难过等。然后提出你能接受的关于三个人的相处模式。

第三,允许对方解释与表达自己的需要。在讲清楚自己的感受后,也要给A表达的空间,听听她是怎么想的,或许她对于这段友谊也有一些看法或更为妥当的处理方式。

这次三人行友谊看起来像是影响关系的危机,但如果能借此机会表达对彼此的在意,会使你们的友谊更稳固、更亲密。

——你的小金姐姐

现代金报2023年高考“爱心送考”温暖启航

考生需要接送,尽管找我们



今年将继续联合宁波市出租汽车协会、宁波银行推出高考爱心送考服务,帮助有需要的考生安全、快捷抵达考场。

目前,宁波市出租汽车协会已集结了100辆出租车参加高考爱心送考活动,他们分别来自宁东绿叶车队、市出租雷锋车队、中北文明服务车队、鄞汽文明服务品牌车队、东方至诚文明车队、光大文明服务车队等公司。我们也为考生配备了口罩、雨伞、风油精、巧克力、水笔、橡皮等应急物品。

据宁波市出租汽车协会协会会长介绍,为了给考生提供一个舒适、安全的乘车环境,届时所有送考车辆都会进行“体检”、消毒。如果有考生需要接送,尽管找我们,

我们将精心挑选有经验的出租车司机为考生服务。

高考“爱心送考”活动主要针对宁波市区考生,采取“点对点”方式进行,爱心出租车司机将为考生提供免费一对一的接送服务。

今天开始,2023年金报高考“爱心送考”活动报名启动了,有需要的考生赶紧和我们联系吧。

报名方式

电话报名:18606876693

报名时间:即日起至2023年6月5日9:00—17:30

十年磨一剑,今朝试锋芒。高考是学生一生中的重要关口,也承载了万千家长的殷殷期盼。

作为连续19年举办高考爱心送考活动的现代金报,