

# “考前焦虑”屡袭高考学子

## 专家支招助考生轻松迎考



高考进入最后冲刺阶段,不少高三学生出现了失眠、胃口不佳、精神无法集中等症状,这种症状被称为“考前焦虑”,这似乎是每年高考前都司空见惯的现象。究竟考生应该以怎样的心态去面对高考,如何在考前调整至最佳状态?家长应以何种方式正确支持待考子女?营养师又会有什么样的宝贵建议?学校老师方面需要采取什么措施来开导鼓励学生?

## 教师： 临考了，稳中求胜是上上策

针对仅剩几天就要到来的高考,学生会表现出来的一些静不下心、看不下书,甚至想要放弃的情绪。针对这些情况,记者采访了滕州市第一中学的高三班主任张厚平老师。

张厚平指出,目前,很大一部分学生还是比较能扎实地学习,静下心来复习备考的。但有一部分学生已经打算放弃了,或是打算明年复读的,看起来确实不在状态。

高考近在眼前,一些在状态上有比较明显的焦躁、不安、情绪不稳和静不下心复习的学生要知道,在任何时候,都不要轻易放弃。无论以后发展怎样,要把握好现在的一分一秒。其实,别看短

短的一分钟,如果在一分钟之内解决了一道小选择题,那么,这也算是一个突破。既然选择了坐在高考的备战场上,就要坚定地走下去。

目前一些已经打算复读的学生出现了截然不同的两种状态:有一部分学生是想着的,反正我打算复读了,现在就浑浑噩噩地等着高考就行了;而另一部分学生,他们的心智比较成熟一些,仍然和其他学生一样精心准备,丝毫不懈怠,因为他们认为现在的努力是为明年的高考增加把握性。这时候,学生就要看清楚,高考本身是一次最好的实战,无论复读与否,只有认真地对待高考,更准确地摸清自己文化课的底子,才能使自己找到更适合自己的大学定位。

考生还是要做一些简单的训练,做一些题目,还要将自己以前的一些错题翻出来重新过滤一遍,加深记忆。还要再提升一下自己的思维能力,要始终把问题保持在考试之前解决,万不可带着问题进考场。现在的复习模式,依然要保持立足教材,理清思路。最重要的是,不要给自己过早地下定论,更不要在前时刻提醒自己,我一定考上,或是我一定考不上。只要记着一点,平常心就好。“最后几天,稳中求胜是上上策。”保证自己强项不丢分就是最大胜利。在弱势科目中,要巩固自己拿手的知识点,而不是继续去想法攻破不懂的、棘手的问题。

## 营养师： 饮食以清淡为主，早餐不可忽视

针对高考前家长不知道如何给孩子们最好的膳食的问题,记者采访了枣庄市公共营养师吴山先生。

吴山建议,考前饮食不要刻意改变,在临考前及考试期间,考生的饮食量要与平时相当,尽量不要让孩子总吃大鱼大肉。青少年气血旺盛,宜调不宜补,吃各种补品往往适得其反,所以还是以清淡饮食为佳。小米粥、玉米饼、蔬菜、水果等更佳。

考生的饮食规律很重要,考生饮食除了要规律,忌暴饮暴食外,要注意荤素均衡搭配,还要注重粗细搭配,各种蔬菜、水果也必不可少。有的学生考前容易紧张、失眠,可以吃一些鹌鹑蛋、牛奶、核桃和缓解紧张的香蕉;有的学生用眼过度,眼睛容易疲劳,发干、发涩,可以吃一些胡萝卜、动物内脏等。

现在很多考生有喝咖啡

或者茶的习惯,主要是为提神。专家认为,考生考试前可以喝一些茶及咖啡,但一定不要太多,浓茶及浓咖啡都有兴奋的作用,会影响考生睡眠质量。

高考期间,考生要特别注意饮食卫生,生吃瓜果要用开水烫洗或消毒;做凉拌菜时,调料中应加醋、加蒜泥,既可杀菌又能增进食欲。家长在烹饪过程中要注意保持食物新鲜,避免因食用不洁食品而引起肠胃不适。此外,考生尽量不要食用剩菜剩饭,避免“病从口入”。

由于考生忙于复习,不渴的时候总是想不起来喝水。专家建议,考生要注意少量多次饮水,不要等口渴了再喝。充足的水分可确保血液循环顺畅,这样大脑所需的氧才能得到及时供应。另外,家长应为孩子做好消暑食物,如绿豆汤、酸梅汤等。

吴山强调,考生一定要吃早餐,而且应多吃一些补脑的食物,如豆制品、新鲜蔬菜、瓜果等。但是,不要暴饮暴食,否则会影响考试发挥。午餐吃饱吃好,晚餐以八分饱为宜。考生时常为了学习“开夜车”,吃宵夜也因此变得很有必要,最好喝一杯牛奶,吃些面包、鸡蛋,这样既补充了营养,又可起到安神作用。对那些睡眠差的学生来说,还可以喝些小米粥、牛奶加蜂蜜等,但不宜过多。

要休息正常化,运动常态化。考生很多都长时间高负荷学习,十分劳累,这时就更要加强锻炼,保持旺盛的精神活力,建议每天运动时间一小时左右。另外,考生的休息时间要尽量正常化,保证每天夜间7小时的基本睡眠时间外,中午最好也能休息半小时,劳逸结合才能事半功倍。

**小窍门 有效改善考生睡眠障碍**

专家提示：可采用一些缓解失眠的小窍门

- 睡前泡脚,水温不宜太高,时间控制在15-20分钟
- 睡前喝一杯温牛奶,有助于安神
- 睡前听一些舒缓的音乐,放松心情
- 睡前避免剧烈运动,保持身体放松
- 睡前避免使用电子产品,减少蓝光刺激
- 睡前避免摄入咖啡因和尼古丁

## 全新肝病书籍《乙肝转阴，不吃药》 免费向肝病患者发放

肝病患者往往久治不愈,甚至引发肝硬化导致癌变,但也有部分患者不经任何治疗而自然转阴并形成抗体。究其原因:是人体自身能不断产生大量的免疫细胞,抵御乙肝病毒的侵入。如何才能让自身产生大量的免疫细胞呢?就像接种“牛痘”那样,通过体外刺激扶正激活自身免疫细胞,

来引发和增强机体的自我调控机能,抗击肝病病毒,从而达到抵抗和杀死肝病毒,修复受损的肝细胞,还你一个健康的身体。这就是目前最新治疗肝病的新方法“扶正免疫疗法”。

相比传统方法,扶正免疫疗法具有不打针、不吃药,不进入肠胃、不伤肝肾,转阴不易反弹,

简单方便,无副作用等特点。

为了让我国广大肝病患者掌握最新的康复知识,早日康复,中华肝病康复指导中心特决定在我国免费发放《乙肝转阴,不吃药》一书,由于数量有限,请广大患者抓紧时间拨打发放电话:010-57277555进行免费索取。

## 心理专家： 父母切忌对孩子造成“情绪污染”

临近考试的学生们出现的不自信、烦躁等种种问题,往往源于父母复杂的情绪表现,在心理学中被称为“情绪污染”。针对此类情况,记者采访了枣庄市金地心理咨询研究中心的心理专家徐庆瑞。

徐庆瑞指出,家长不要过分关注孩子高考。孩子白天在学校浓郁的备考氛围中,希望回到能自由地呼吸,但是有些家长忍不住要提醒孩子“要高考了”,孩子一放学就问复习得怎么样了,这样让孩子一点也不自在。如果孩子主动谈起高考话题,家长才可适当发表意

见,适当表示关心。家长不要“刻意保护”孩子。有些家长虽不过问孩子的复习情况,也绝口不提高考,但他们不看电视、拔了电话线,在家里蹑手蹑脚地走路,家长的这些肢体语言其实已经无形地将紧张信息传递给了孩子,敏感的孩子能从家长举手投足中感受到压力。家长这时应该在家里保持良好的家庭气氛,以平常心做平常事,适当保持家里的安静就可以了,不用刻意保护孩子,让孩子的心理负担加大。

高考期间,是否接送、陪考,家长要尊重孩子的意见。

如果孩子提出要接送,建议家长满足孩子的要求,以示支持;孩子如果觉得家长陪考底气可以更足些,紧张感也可消除不少,那家里可以安排人员陪考;如果孩子独立性较强,反对家长送考、陪考,那家长要信任自己的孩子,尊重他们的意见。

高考期间家长不要主动和孩子谈论答题之事,不要主动问孩子考得怎么样;如果孩子主动提及考场情况和自己的感受,家长要耐心倾听,表示理解孩子的心情,适当鼓励孩子。