

大考临近,如何在考前调整心态、正确减压——

# “接化发”三招应对紧张情绪

一年一度的中高考即将到来,不少考生和家长感觉心理压力大、情绪焦虑。南通市第四人民医院近日开设了“中高考心理减压夜门诊”,吸引了家长带着孩子前来咨询。



CFP供图

## 父母要放松心态 多陪伴孩子

“前来咨询的孩子,背后折射的是一些有情绪问题的家长。”南通四院临床心理科副主任医师李磊告诉我们,中高考来临之际,无论是学生,还是家长,神经都是高度紧绷的,甚至有些家长的情绪比孩子还要紧张。

即将中考的小颖(化名)在父亲的带领下,走进了减压夜门诊。刚坐下,小颖的父亲便告诉李磊,孩子不够自信阳光,对即将到来的中考感到紧张焦虑,担心题目

做不好。

听完父亲的话,李磊转而和小颖进行了交谈,发现她对于中考并没有过多的紧张和焦虑。于是,他为小颖进行了心理评估。结果显示,小颖的焦虑情绪处在正常范围内,并不需要进行心理治疗。

“很明显,小颖父亲的焦虑情绪比孩子更严重。”李磊发现问题后,转而与其进行沟通。原来,“我小时候家里很贫困,身体也很差,经常被同龄人欺负,于是开始变得

敏感焦虑,害怕与人交流。”这样的情况一直延续到小颖父亲成年。成年后的他为了得到更多人的认可,开始不断参与公益活动,因此牺牲了很多陪伴家人的时间。因此,李磊对小颖父亲进行了心理疏导,并建议他这段时间多陪伴孩子。

李磊提醒:“中高考前夕,父母首先要调节好自己的情绪,保持一颗平常心,让自己放松心态,尤其在孩子面前,表现得自然随意一点,尽量别把紧张的情绪传染给孩子。”

## 摆正自我定位 调整期望值

“考得好是什么概念?”“你心目中的好学校是什么?”随着李磊的一个个问题提出,晓丹(化名)陷入了沉思。

原本在晓丹看来,过一本线50分才能上一个好学校、好专业。晓丹告诉李磊,如果不是顶级学校、顶级专业,那么自己前途渺茫。

李磊了解到,晓丹平时的成绩大约超过本科线20分。“她的问题在于对自己的期望值过高,定位不清晰。因

此,当考试成绩没有达到期望时,就会产生焦虑。”同时,她对好学校的定义也有失偏颇。“孩子其实对于好坏没有明确的标准。”

为了帮助晓丹正确定位,李磊帮助她仔细分析了学习成绩,引导她制定了较为实际的目标。同时,他以一所985高校的中文系和一所211高校的中文系为例,让晓丹认识到,“压着分数线进一个好学校和在稍差一点的学校里选择一个好专业,总之,人生有无限可能。”

## 解压小妙招 接纳转化宣发

2日,李磊在自己的抖音账号上分享了考前解压小妙招——“接化发”缓解考前紧张问题。

“接”就是要接纳自己的情绪。李磊解释,紧张焦虑其实是一种正常情绪。“当人面对压力时,该有的情绪不要抗拒它。适度的焦虑可以让人保持良好的考试状态。”

“化”指的是稳定化,让

情绪以平缓的方式表达,避免过大的起伏。李磊教了一个方便实用的小技巧——每天进行深呼吸训练5分钟。

“这样可以将注意力从焦虑中抽离出来,回归到当下的体验,打断焦虑循环,让人更加平静和有控制感。”“发”即是要宣发情绪。“不要去压抑自己的情绪。人就像是弹簧,越紧绷反弹得就越厉害。”李磊建议,可以向朋友吐槽自己的烦恼,和老师聊聊自己的心事,甚至和父母发一发小脾气。“情绪表达出来了,压力就减少了。”

据了解,南通四院的心理咨询夜门诊将从5月20日持续至6月17日。每周一到周五17:30至20:30向参加中高考有心理门诊服务需求的学生开放。本报记者朱颖亮

## 多所高中举行仪式 为高考学子壮行

**晚报讯** 今年我市有2.6万余人参加高考。在高考前夕,我市多所高中举行活动,为高考学子壮行,祝他们金榜题名、蟾宫折桂。

位于濠河畔的南通中学,在濠河北濠桥水域举行“龙舟竞渡,助威高考”活动,为高三学子奋战高考加油助威。在现场,由高一、高二数十名学生组成的“诚信”“健雄”“鲲鹏”三支龙舟队,在濠河上以桨击水,劈波斩浪,助威高三学长学姐旗开得胜,一举夺魁。

在南通一中,该校邀请高三家长到校,在他们的见证下,在高一、高二同学代表的欢呼

鼓舞下,以跑操的形式,踏上征程,向梦想挑战。

在通大附中,学校为高考学子搭起“状元门”。所有高三学生手持“必胜”“胆大心细”“金榜题名”等铭牌,组成队列,迎着阳光跑过“状元门”,希望学校的祝福能够给他们在考场上带来好运。

在江安中学,学校特别为高三学生准备了棒棒糖和可乐,寓意着甜蜜的成功和无限的活力。

目前,我市高三学生已经准备就绪,只等考试铃声一响,在考场上开启他们新的征程。记者沈樑



通大附中高三学生跑过“状元门”。

## 二级建造师资格考试举行

首次启用县级考区,服务超4500人次考生

**晚报讯** 1~2日,2024年南通考区二级建造师执业资格考试顺利举行,这是今年我市的首个大型专技类资格考试。本次二级建造师有14745人报考、34853科次,在南通、海安、如皋3个考区共设5个考点、240个考场。

我市去年顺利将海安市、

如皋市建设成为人事考试标准化考区管理的县级市,并在这次的二级建造师考试中正式启用。两个县级考区共服务县区及周边城市超4500人次考生,持续扩大“暖心助考,阳光选才”人事考试品牌服务范围。

通讯员仲雯

记者何家玉

## 高级社会工作师考前开展培训 已有1.7万余人接受线上线下辅导

**晚报讯** 2024年全国社会工作师考试已进入倒计时,2~3日,南通市2024年高级社会工作师考前培训班在青创园举行,课程内容涵盖了社会工作的基本理论、案例分析和综合能力等多个方面,为参考人员提供优质高效的学习平台。

自2024年全国社会工作者职业水平考试报名以来,市委社会工作部强化组织领导,

抓好统筹,联合组织部等11个部门,印发《关于动员全市社会工作者参加职业水平考试的通知》,召集17家相关单位召开专题部署会议,全面加大报名力度。据统计,全市报名缴费人数19277人,较去年增长163%。

据悉,目前全市已累计开展培训120余场、约820课时,参训超17317人。记者何家玉