

高考在即 学生出现焦虑咋办

心理专家：要及时进行自我调整

□本报记者 尹晓玉

高考临近，一些高三学生出现了不同程度的焦虑心态，有个别学生一拿起笔写试卷就手发抖。5月20日，记者从市未成年人心理健康管理中心了解到，近一个月来，已经有50多名高三学生或家长前去进行心理咨询。对于考前焦虑不安、过分紧张的学生，应该如何调整呢？

考试焦虑 失眠手抖

轩轩是市区一所重点高中的高三学生，学习成绩一直很好，进入高三后，成绩排名基本在年级100名以内。老师和家长对她都寄予厚望，希望她能冲刺更高的成绩，考入名校。轩轩自己也很努力，经常学习到凌晨。在最近的一次考试中，她的成绩出现了下滑，年级排名落后了近20名，这让轩轩感觉很不安，总是担心自己在高考中也会出现发挥失常的意外。

这种情况让轩轩的父母也很不安，时不时地要唠叨她几句。最近，轩轩出现了失眠，甚至有时候正在写试卷，右手会莫名其妙地开始发抖，拿不稳笔。眼看就要高考了，轩轩的情况让她和父母都异常焦虑。轩轩到医院检查后，确认身体没有问题，她只好去接受心理咨询。

考生家长求助心理专家

每年高考临近，都有一些学生出现考前焦虑，这是正常现象，但严重的焦虑会影响学生的正常生活和学习，这就需要进行专业的心理咨询。5月20日，市未成年人心理健康管理中心负责人王焯告诉记者，最近一个月，有50多名高三学生和家长因为过分焦虑前去接受心理咨询。

“总体来说，到目前为止，我个人觉得今年的情况要比往年好很多，前来咨询的学生和家长比往年要少。而且多是正常范围内的焦虑，学生在接受一两次心理咨询后，就可以调整过来。只有轩轩的情况比较严重，出现了失眠、手抖等症状。”王焯对记者说，她接触到的因高考前焦虑前来接受心理咨询的案例，基本可以分为两类：学习成绩比较差的和学习成绩非常好的。

王焯说：“学习成绩好的孩子，反倒更容易焦虑不安。可能是对自己要求比较高，相对心理也比较脆弱。”



缓解焦虑需进行心理调整

考前焦虑如何缓解呢？王焯建议，家长要做到“三不”：即不多说、不多做、不多教。不要总在孩子面前说高考多么重要，考不好怎么办；不要什么也不让孩子做，对孩子的生活大包大揽，要求孩子专注学习；不要试图教孩子应该怎样应考等。用平常心对待考试，维持正常的生活和学习节奏即可。

“对学生来说，可以在睡前听听舒缓的音乐，发现有不良情绪要及时自我调整，做积极的自我暗示，也可以用写日记等方式释放情绪。如果焦虑比较严重，出现睡眠障碍、手抖等症状，建议进行专业的心理咨询进行调整。”王焯说。



出门看天



连续的降雨“浇灭”了提前到来的高温，温度也回归到了5月份该有的水平，酷暑切换到了清爽模式。

新的一周开始，本周我市降水偏多，气温略偏高，最高气温在28℃左右，最低气温在12℃左右。本周高温不会再重现，气温会很舒适，这样不冷不热的天气，想想是不是很开心呢？

今日（5月21日）10时15分将迎来“小满”节气。小满是二十四节气中第八个节气。正值小麦“灌浆”时期，麦粒看起来好像饱满了，其实还只灌了个“半饱”，并未成熟，故称“小满”。

小满时节我国大部分地区已相继进入夏季，南北温差进一步缩小，降水进一步增多，自然界的植物都比较丰满和茂盛。小满时节，我国大部分地区日均气温在22℃以上，进入了气象意义上的夏季。由于气温升高很快，人体难以适应，要特别注意养生调节。

今后三天天气

5月21日		阴有小到中雨 15℃~17℃
5月22日		零星小雨转多云 16℃~25℃
5月23日		晴间多云 12℃~26℃

(感谢王颖提供信息)



纯净水桶要定期清洗

使用超过3年后，最好更换新的

□本报记者 潘丽亚

不少居民家会经常使用桶装水，但在使用过程中，很多人不知道对盛放纯净水的塑料桶进行定期清洗，导致水桶被污染。家住市区建赏小区的薛女士就是其中之一。5月18日上午，刚买了两个新水桶的薛女士告诉记者，她发现家里的两个塑料水桶长了不少青苔，不敢再用了，只好扔掉买新的。

薛女士所住的小区门口安装有一个直饮水机，为了方便爱喝茶的老公泡茶，她办了一张卡，买了两个水桶，每周从直饮水机接两桶过滤后的水，拎回家用于泡茶。“这两个水桶用了有一年半时间，前几天我拎着空桶去小区门口接水时，发现水桶底部有一层青苔，也不知道是什么时候长出来的，我赶紧把长青苔的水桶扔掉了。”薛女士说，是不是这些装纯净水的水桶要经常换，还要定期清洗呢？

她也经常用塑料水桶在小区门口的直饮水机接水，但水桶从来没有清洗过。

随后，记者采访了市区一家送水点的负责人李师傅。他表示，水桶里长青苔，主要是水或者水桶被污染。市民一旦发现水桶里长了青苔，不要再饮用水桶里的水，对水桶要进行清洗。李师傅提醒，市民可以用盐水、醋水或专门的水桶清洗剂对水桶进行清洗。他还建议，夏季天热，最好每一个月对水桶清洗一次，而且桶装水开封后，要尽快饮用完为好。

李师傅提醒，现在很多消费者十分在意桶装水水质的卫生安全，却不关注桶装水水桶的使用情况，其实这些水桶虽然可以“一次生产、多次使用”，但水桶也是有使用年限的，使用超过3年后，最好更换新的。

5月16日，记者随机采访了部分小区居民，发现不少居民家里都会使用桶装水或用水桶接直饮水。但对于塑料水桶的定期清洗或更换，大部分居民表示没有清洗过或者几年才换一次。只有少数居民表示自己会不定期地对水桶进行清洗。

“我都没想过水桶也要清洗。”家住华东世纪城小区的高女士说，

分类信息

2cmx4cm 单份50元 4cmx4cm 单份100元

本报对所有信息的手续都严格进行审核，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

出租出售

独院门面出售

东京路52号临街门面房，上下两层144平方米，后院70平方米，价格面议。电话：13603851027 18339840290

创世纪情缘婚介

(漯河店)

CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 22:35

全国连锁 品牌婚介

中国婚介行业知名品牌

男，离异，38岁，1.75米，大专，事业编制且有生意，经济条件优越，稳重有修养。觅35岁以内、身材苗条、性格温和、善良有素养女士为伴。电话：5761314 微信：1426269009

女，无婚史，30岁，1.7米，销售，肤白貌美，性格开朗，身材苗条。觅40岁以内、事业有成、稳重有涵养、家庭责任感较强的男士为伴。电话：5561314 微信：15639533949

女，无婚史，26岁，1.69米，个体，肤白貌美，性格温和，有车有房，爱听歌旅游。觅年龄相仿、帅气有涵养、有稳定收入的女孩为伴。电话：5761314 微信：1426269009

男，离异，30岁，1.75米，金融系统，稳重有内涵，性格内敛。觅长相一般、有共同语言的女孩为伴。电话：5561314 微信：15639533949

地址：人民路昌建广场写字楼1701室

电话：18939531265 3380177 5761314

微信号：csjqy5761314

QQ:642739137

WWW.YHC.UTT.CC

传递最实用的生活资讯

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所

2003年~2018年

世纪缘全城寻找

诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼

相亲热线：3398505 2121213

●征婚：男（91783）40岁，离异，1.70米，事业单位，成熟稳重，有责任心，觅一人品好的女士。电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：女（91760）48岁，离异，1.67米，个体经营，温柔贤惠，懂得照顾人，觅成熟稳重的男士。电话：13193907179 微信：13193907179

●征婚：男（91725）67岁，丧偶，1.75米，性格随和，身体健康，觅一位能实任过日子的女士。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：女（91788）44岁，离异，1.64米，卫生系统，大方有修养，珍惜感情，觅儒雅有风度的男士。电话：13523953597 微信：13193907179