

# 高考在即,老师提醒家长—— 不要过度关心孩子

□本报记者 潘丽亚  
吴艳敏

“马上要高考了,可是孩子状态越来越不好。晚上睡不着,白天没精神。”高考在即,很多学生甚至家长都感到压力重重。高考是孩子人生一个重要的分水岭。那么,家长该如何做好“后盾”,让孩子顺利度过高考呢?高中教师提醒,学生要做到自信,家长要冷静对待,做到“有求必应,不求不应。”过度关心,反而会适得其反。

## 部分考生压力大

读高三的小雯(化名)最近精神状况一直不好,她最怕每天放学回到家,面对妈妈和姥姥的“嘘寒问暖”。小雯的父母在今年春节前离了婚,家庭的变故对原本成绩不错的小雯造成了影响。为了帮助小雯走出阴影,妈妈带着她和姥姥、姥爷住在一起,希望通过家人的关爱,让小雯重拾信心。

“那段时间妈妈和姥姥、姥爷的关心确实给了我很大动力,我的成绩也重新回了全级前100名。可是随着成绩的提升,妈妈对我的期望也越来越大,让我倍感压力。”小雯说,为了让她安心学习,60多岁的

姥爷每天早晚不辞辛苦接送她,妈妈和姥姥则包揽了她生活上的所有事务。

“高考越来越远,我压力也越来越大,我担心万一考不上大学怎么办?”小雯说,她整晚睡不着觉,白天也没精神学习,成绩波动比较大。

“我只是希望通过关心的方式,让她感受到家人的爱,没想到会适得其反,给孩子造成了压力。”小雯的妈妈梁女士说。

记者采访了十余位即将参加高考的学生,其中有5位与小雯一样,面对家人的关心,倍感压力。

“我爸恨不得我除了睡觉其余时间都用来学习。”去年落榜后复读的小涛(化名)说,妈妈甚至放弃工作,专职陪读,让他更觉压力重重。

## 学生要自信 家长要冷静

对于高考生压力大的问题,高中教师张晓向表示,高考生焦虑感觉压力大,主要是对自己不自信。

“首先,要有必胜的信念,一定可考好;其次,高考生出现压力大、焦虑是正常现象,考生和家长不要太过担心,平时该怎么做就怎么做;再次,考生要改变对高考的认识,高考只不过是

在统一时间,固定地点,做了一套题。”张晓向说,只有这样,考生才会对自己有信心,才不会出现压力、焦虑。

张晓向说,平时学生有压力,也会找他谈心。“但是作为老师,只能开导他们,调整心态还是在自己。”张晓向说。

“在孩子备考期间,家长应该先放平自己的心态。孩子要和家长及时沟通,将自己的想法告知家长,而家长切忌唠叨和攀比。”张晓向说,“如果家长和孩子讨论一些问题时,心情难以愉悦平和,那么就和朋友或者孩子同学的家长谈谈自己的感受,请他们帮助自己换个角度思考问题。也可以去学校找老师了解一下孩子的现状,听听老师的意见和见解。”

张晓向说,家长应该给孩子一个宽松的学习氛围,可通过散步、聊天等方法让孩子放松下来。在备考期间,家长要避免把自己的焦虑传递给孩子。



## 温馨提示

### 柳絮纷飞防过敏

伴随着气温逐渐升高,柳絮开始漫天飞舞,尤其是在柳树成荫的地方,给不少出行、晨练的人造成了困扰。一些老人由此出现了呼吸道系统和皮肤过敏等疾病。专家提醒,过敏体质的市民出门最好戴上口罩和眼镜,如果过敏症状不见缓解一定要及时就医。

首先,要尽量减少与柳絮的接触,简单的方法就是外出时戴上密封性好、能阻挡柳絮的口罩;其次,有些易感人群,尤其是平时就对蔬菜、水果等食物有过敏反应的,要更加注意,尽量减少外出,有条件的可安装室内空气净化装置,以减少柳絮在室内的漂浮;再次,易感人群要对呼吸道、鼻腔进



行清洗,以减少鼻腔分泌物及鼻腔内的柳絮残留。

此外,要保持室内通风的习惯,对于纱窗、窗台、墙角、床和沙发等容易飘落柳絮的位置要勤打扫,做好每天的吸尘工作,并用毛刷清理床铺。户外活动要尽可能选在柳絮飘飞“指数低”的时候,比如清晨、夜里或者雨后。 晚综

## 实用宝典

### 这些生活废料是环保花肥

生活中每天都会产生一些生活垃圾、废料。其中,有些东西是很好的绿色环保型有机花肥。那么,哪些生活废料能做花肥呢?如何使用?

#### 死鱼死虾

家养的小鱼小虾死亡后,经过发酵腐熟,可以作为养花的肥料。但是最好和树叶、杂草等材料混在一起沤制,使养分更全面。沤肥容器要密封好,否则会散发恶臭。沤制时间尽可能长一些,让肥料充分腐熟。

#### 鱼鳞鱼内脏鱼骨

拾掇鱼时剔除的鱼鳞鱼内脏也是很不错的肥料,养分充足,肥效持久。但是需要注意的是,此类材料沤肥时恶臭味极其浓烈,沤肥时封土要厚一些,密封要严实,容器外面最好用塑料袋包裹,以防恶臭外溢。沤制时间一般在一年以上,让其充分腐熟。如果是海鲜类,剔除的外皮、器官等最好用

水清洗一下,去除部分盐分再沤制。吃鱼后剩下的鱼骨也可以沤肥,但是要用清水洗净,洗掉油盐等调料,晒干捣成粉末后沤制。

#### 动物骨头

动物骨头是上好的磷肥,吃完荤菜剩下的猪牛羊鸡鸭等动物骨头,洗净后用高压锅煮一小时,取出晒干,捣成粉末后可以沤肥。或将骨头直接在火中焙烧再捣碎,也可沤肥。

#### 中药渣

中药渣含有大量的动植物碎片,成分和养分非常丰富,是上好的有机肥。将中药渣倒入容器,加水,盖上封土密封,沤制一年左右即可。大块的药渣沤制前最好先捣碎。

#### 牛奶

没喝完的牛奶或已过期的牛奶,也是很好的养花有机肥。将牛奶直接倒在土壤中搅匀,施在花的根部即可。 晚综

## 特别提醒

### 老人小孩不宜戴变色眼镜

进入春天,很多人都配戴了变色眼镜,既可遮光,还很时尚。变色眼镜对眼睛有没有伤害?哪里配比较权威?

眼科专家介绍,变色眼镜主要用于露天野外、室内强光源工作场所,防止阳光、紫外光、眩辉光对眼的伤害。变色眼镜平时用跟普通近视眼镜没有两样,等到了太阳光下就自动变成了墨镜,是那些戴了近视眼镜不方便戴墨镜的人的福音。正规的变色眼镜对视力是没有危害的,一般的近视镜片能达到纠正视力的目的,而变色眼镜不仅能矫正视力,而且能同时抵抗紫外线对眼睛的伤害。

很多眼病如年龄相关性黄斑变性、翼状胬肉、老年性白内障等眼科疾病与紫外线照射有直接关系,变色眼镜能一定程度上保护眼睛。变色眼镜比普通太阳镜还有两个更好的地方,一是变色眼镜到了暗处颜色自然变浅,这样能防止人们在室内戴太阳镜对眼睛的伤害;二是眼睛遇到强光时,会本能地缩小瞳孔来减少紫外线的进入,从而保护眼睛。

但需要提醒的是,45岁以上中老年人和6岁以下儿童要少戴变色眼镜。这是因为随着年龄的增长,人的视力调节能力也在慢慢衰退,老年人对光线的要求更充足,明亮的光线会使变色镜

颜色加深。镜片颜色变深后,眼睛为了看得清楚,瞳孔会自然地扩大,造成眼球的前房角狭窄,房水引流不畅,时间长了,很容易诱发青光眼。对6岁以下的儿童来说,年幼的孩子眼睛还处于发育阶段,特别是6岁以下的儿童,视觉功能还没有发育成熟,这个发育过程需要接受自然光线的不断刺激。所以变色眼镜并不适合所有的近视患者,特别是中老年人和儿童。配变色眼镜需要去正规的医院,其验配需要更高的技术要求,不仅需要正规验光的所有程序,而且需要通过裂隙灯观察虹膜颜色,根据虹膜颜色的深浅选择合适的颜色。 晚综

## 生活小常识

### 有些食物放冰箱坏得更快

平日里,我们习惯于把各种食物都放进冰箱,其实并不是所有食物都适合放冰箱,有些食物放进冰箱反而“坏”得更快。

#### 香蕉芒果怕“冻伤”

香蕉、芒果适宜在12摄氏度左右保存,即放在室温阴凉处就可以,过低的温度会使它们冻“伤”,发黑、腐烂。

#### 茶叶奶粉易发霉

茶叶、奶粉放在室温下即可保存,不需要低温保藏。如果,将其放入冰箱密封不严,反而会使冰箱中的杂味和潮气侵入食品,既影响风味,又易发霉变质。

#### 蜂蜜果脯损口感

糖分高的食物本身渗透压高、水分少不宜变质,可室温下保存,放入冰箱后由于低温会促

使食品结晶析出糖分,虽然这种变化不影响食品安全,但影响食物的成色和口感。巧克力放冰箱冷存后,会在表面结出一层白霜,影响口感,且易发霉变质。

#### 青椒黄瓜加速变质

黄瓜贮存温度为10~12摄氏度,青椒为7~8摄氏度,过低温度会使它们变黑、变软、变味、变质。 晚综

**分类信息**  
2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元  
本版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

**婚介信息**  
世纪缘 2003年创办  
白领相亲会所  
2003年-2019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:2193193 2121213

**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  
618458 13653950591

**起名命名**

**起名就找李治明**  
——95年开办至今——  
起名、判名、改名,就找李治明。  
为公司、工厂、门店、人名策划。  
地址:文化路老南段 微信:L18239561370

●婚:女(33128) 27岁, 1.65米,未婚,本科学历,肤白貌美,温柔可爱,企业技术员。寻年龄相当、成熟稳重、有事业心的男孩。电话:18839527539 微信:luohe6179

●婚:男(32059) 29岁,未婚,1.70米,容貌端正,踏实稳重照顾人,金融系统。寻30岁以下、有固定工作、学历不限的女孩。电话:13569691097

●婚:女(91896) 45岁,1.60米,丧偶,有一女儿,温柔贤惠,能持家,教育系统。寻50岁左右、收入稳定的男士。电话:13569691097

●婚:女(61789) 28岁,1.65米,离异未育,本科学历,文静善良大方无负担,企业文员。寻35岁左右、职业稳定的男士。电话:18839527539 微信:luohe6179