

12355 热线接听 700 多个高考咨询电话, 专家建议: 学生考前适当运动放松心情



后天,大批“00后”高三考生将迈入高考的舞台。来自12355上海青少年公共服务热线数据显示,自5月开通“考前减压”专线后,截至6月3日,共接听各类考试焦虑、家庭教育等电话750个,其中学生自主来电咨询电话共248个,相比去年有了明显的上升。成绩起伏不定导致的考前焦虑依旧是考生最难对付的问题。

青年报记者 周胜洁

考生

成绩起伏影响睡眠 脑中闪现放弃念头

据12355介绍,从今年咨询的个案来看,考生的主要问题依旧集中于考前压力大,失眠、焦虑情绪较多,与父母交流困难也成了不少考生的烦恼。家长来电咨询中,则普遍担忧孩子沉迷手机影响考试。

值得注意的是,与去年相比,学生自主来电咨询的比例有了明显的上升。

高三男生小海(化名)就是自己打电话咨询的。自从二模考试后,他一直觉得自己很没用。

二模考试,小海发挥欠佳,整个高三,他的成绩一直起伏不定,拿着模考成绩回家的他,原以为会得到父母的责备,没想到父母并没过多的指责,父母的“反常”更让他感到了高考的压力,担心高考时也发挥失常。

内心的负担影响了小海的睡眠,他一直计划在零点前入睡,保证充足的睡眠,而现实是常常翻来覆去睡不着,总是要到凌晨一

两点才能慢慢入睡。

眼看着高考近在眼前,小海脑中居然闪现出“放弃”的念头,“知道这样很不好,要给自己信心,但这个念头总是挥之不去。”

最近做复习题时,小海又会时不时去看手机、刷消息,一看就是十几二十分钟,他心中很明白,这是浪费了复习时间,但又控制不住自己,“每次我放下手机时都会有一种负罪感,刷消息的时间我可能可以做两道数学题。我这么浪费时间,是辜负了父母对我的期望。我好像失去了调节自己的能力,真的好没用。”

咨询师

先明确自己的高考目标 再设定每天的小目标

12355心理督导顾凯宪指出,其实小海是一个要求上进的学生,很想努力一把,在高考中考出好成绩,但就是没有找到有效的提升方法。

高考像一场没有硝烟的战场,每一个人都多多少少会有担心、紧张和焦虑,小海的想法和情况都很正常,大多数学生身上也

会有。

顾凯宪建议这类学生,先明确自己的高考目标是什么?目前的状况离目标有多少距离?用什么样的计划一步步接近目标?“大目标定了,再分解、制定出一个每天都能完成并实现的小目标,每天一个小进步也能汇成一个大进步。”

对于受手机干扰,顾凯宪也建议,考生在学习时,可以把手机调成静音放在另一个房间,或者直接关机,每天专注于完成小目标。

对于那些过度焦虑的考生,顾凯宪觉得,他们可以先想想,如果努力了还是没有实现自己的目标,那最坏的结果会怎样?

她觉得,考生能做的就是每一步走好,把关注点放在努力的过程中,只要努力尽力就是最好的,“想清楚最坏的结果,如果都能接受,那就不用担心焦虑了。事实上,只要考生稍加努力,最坏的结果一般不会发生。未来的机会很多,高考只是人生的一环,学会学习,终身学习,这才是重要的。”



考生从考场走出。

[实用建议]

考前一天 适当运动放松做些自己喜欢的事情

高考前一天,顾凯宪建议考生不要将复习的时间安排得太满,努力了整整一年,能掌握的知识点要相信自己已经掌握了。神经绷得太紧不利于第二天高考的发挥。

她表示,高考前一天,考生一定要保持平时的作息,在适当复习的同时,可以抽空做一

些如慢跑、游泳、跳绳等“轻运动”,也可以和家一起散步,聊一些轻松的话题。适当运动有助于放松心情,把精力投入到运动中,回家后洗个澡,建议早点上床睡觉。

针对那些容易焦虑的考生,顾凯宪觉得他们更容易从有关高考消息中接收到强烈的

暗示,内心紧张、焦虑可能会影响睡眠,这时候更需要靠自己调节,运动是一个可以转移注意力的方式,此外也可以做一些自己喜欢的事情,比如听音乐、做手账,“人在做自己喜欢的事情时,会全神贯注地投入,可以缓解考前带来的紧张感,做好自我调整。”

高考期间 家长不要“过分反常”要相信孩子

“我们不给你压力,家里不谈高考。”

“我妈平时特别唠叨,一件事总要叮嘱好几遍,最近话也不常说了,家里鸦雀无声。”

“最近爸妈烧了很多大补菜,把甲鱼和鸡炖在一起给我吃,水果、饮料样样送到手边,我觉得就像照顾重症病人一样。”

12355上海青少年公共服务热线曾接到不少考生的电话咨询,都觉得父母的举动特

别“反常”,反而增加了他们的心理压力。

顾凯宪表示,如今家长已经知晓不要给孩子过多的压力,但故意避之不谈高考、过度关心、在家蹑手蹑脚、看孩子脸色做事,无形中也在给孩子施压。

她觉得,高三考生已经18岁,相比8岁的孩子,有自我调节情绪的能力和抗压能力。高考期间,作为家长更应该用平常心对待,除了叮嘱孩子检查

考试证件是否带齐外,其他事不要为孩子代劳。

若孩子想要讨论高考的话题,不要故意避之不谈。如果孩子考完一门后垂头丧气、情绪不高,家长也不要勉强孩子。“家长的情绪很容易影响到孩子,一些容易焦虑的家长,也请假装自己并没那么焦虑,以平常心对待,给孩子准备营养餐食,不过度干涉,也不故意不询问,要相信孩子有疏导情绪的能力。”

热线开通第20个年头预订依旧

青年报记者 刘晶晶

本报讯 上海2018年高考出租车预订工作于6月1日零时起全面启动,今年也是这一热线开通的第20个年头。记者昨天从四大出租车运营企业了解到,到目前为止各大出租车运营企业预订量已基本已满。

开通后1小时 预订量就达到8成

强生出租高考订车热线开通仅一小时后,预订量就达到了80%,剩下的都只有6:45之前较早时间的车辆。预订工作人员表示,因为今年高考前两天是周四周五工作日,天气情况根据预报也不太好,所以预订车辆的情况比去年更为火爆。据强生出租表示,去年的送考出租车服务达2000差次,预计今年也差不多是这一数字。

海博出租方面告诉记者,高考订车开通后,首日300辆车就被预订一空,订车高峰集中在7、8、9

日三天早上7:00-7:30之间。同样,锦江出租的车辆也在这两天全部被订满。

大众出租客运中心经理王栋告诉记者,每年接单的情况主要按照需求进行安排,今年预订热线开通后已经接到800多差次的订单,由于今年考试连续3天,每一个考生平均要预订两三辆车,大众预备的高考专用车辆为300辆左右,目前已经被订满了200多辆。“这个数字与去年相对持平。”

与往年一样,比较热门的预订时间段主要是考试开始前的1-2小时。“我们也提醒考生和家长,今年7日和8日两天都是工作日,早上赶考可能会遇到早高峰,另外根据目前的天气预报,高考期间可能会下雨,所以也希望考生和家长在预订车辆的出发时间上能有一个提前量,尽早出来,避免遇上堵车等情况。”王栋表示。

四大出租车企业 开通订车热线已满20年

记者了解到,今年也是本市