青年报 2024年6月7日 星期五
责任编辑 马鈜 美术编辑 林婕

这份高考心理调节锦囊请收好

12355专家支招三个关键词帮助孩子克服考试焦虑

2024年高考今日正式开考。对寒窗苦读了十几年的高三学子来说，这是一次千军万马的“检阅”，而对广大家长来说，也是一场关键的“战役”。面对高考，学生们难免紧张焦虑，而家长内心也并不轻松，在这样的情况下，如何帮助孩子缓解考试焦虑？上海12355青少年服务台心理咨询师、上海12355青春守护者计划讲师、国家二级心理咨询师金小燕和姚项哲惠两位老师，在上海12355青少年服务台进行了一场直播，为广大家长和考生答疑解惑。

青年报记者 刘春霞

关键词1 焦虑

焦虑是正常反应 要辨别是否过度焦虑

“面对高考这样重大的考试，孩子焦虑了怎么办？会不会影响考试？”随着高考临近，不少家长都很担心孩子的状态，甚至自己都出现了焦虑情绪。

对此，金小燕表示，焦虑是一种正常情绪反应，适度的焦虑反而对考试会有帮助，可以让考生更专注去答题，“关键是怎么区分什么时候焦虑已经过度了。”

她介绍说，有些焦虑反应是生理上的，比如有的孩子会头晕、临近考试会上厕所，或者眼睛东看西看、抖笔等；有的焦虑反应是心理上的，比如会有灾难性的想法；还有的是情绪上的，主要表现为易激惹，一点小事就会发脾气；此外还有一些行为上的，比如有些反常行为等。“其实有蛮多信号是可以帮助我们观察到的，包括孩子行为上能不能正常去上学、能不能正常出门，他社会功能的部分有没有因为过度焦虑而影响，这些都是值得我们关注的。大多数（焦虑情况）都是正常的，只要他的生活还在继续，一日三餐、睡眠整体都还可以的话，应该问题不大。”

姚项哲惠也认为，有焦虑情绪很正常，毕竟高考对当下的学生们来说是一件很重要的事情，“适度的焦虑反而可以提高学习效率或考试表现。如果过度了，影响社会功能了，肯定要引起注意的。”她表示，通常来说，如果吃饭、睡觉、上学、复习总体上都是比较正常地运行着，那么焦虑情绪就还在一个相对可控的范围内，“如果生理反应比如胃痉挛、拉肚子等已经严重到影响复习、考试了，就需要引起重视了。”

金小燕坦言，作为家长应该要有两方面的能力，一是要能观察到孩子的焦虑情绪，收到他们需要支持的“信号”，另一方面也要有涵容的能力，要安抚孩子，帮他们稳定情绪、缓解焦虑，“不能见到孩子焦虑了，家长也hold不住了，那就更混乱了。”

关键词2 沟通

学会认真倾听 多用第一人称表达

孩子有焦虑情绪，无论是安抚还是帮他们缓解压力，都少不了沟通，那么家长如何与孩子进行有效沟通？

“有的孩子回家后拉着家长讲各种担心、害怕，这是一种情绪宣泄。”金小燕说，这种情况孩子其实是把家长当作情绪纾解的“垃圾桶”，这时候家长最重要的就是认真去听，“听真的很重要，家长能认真听，孩子就会知道他的很多痛苦、问题父母是知道的。”而在认真听的同时，家长也要注意做一些转化，比如孩子表达出来的话语和情绪是比较负面的，但这些负面表达的背后都有一个蛮深的正面需求，“如果这个需求家长能‘读’到，然后在那一刻能反映给孩子，那么孩子不仅会知道你有认真听、你听懂了，还会有一个很深的自我的看见和安抚。”

在具体沟通方式上，金小燕建议说，家长每次开口想说“你怎么怎么”时，可以变成“我怎么怎么”，用“我”的方式来表达。“用第一人称来说，比较有一个界限，是‘我’所看到的，尽量给孩子反馈的是客观的事实。比如，家长说‘我观察到你昨天睡得比较晚，12点才睡’，这就是一个很客观的事实，比‘你怎么睡那么晚’的沟通效果要好。”

金小燕说，家长对孩子有要求时，可以把“你应该”“你必须”换成“我希望”“我期待”。“其实意思是一样的，但‘应该’‘必须’听上去很有强制性，对于高中生来说容易起逆反心理，说得柔和一点，孩子可能更容易听进去。”

姚项哲惠也建议，有些时候家长说话要正着说，不要反着说，比如“不要紧张”可以说成“放平心态”，“不要熬夜”可以说“尽量早点睡”，“如果反着说，‘紧张’‘熬夜’这些词又反复出现了。”

关键词3 调整

考场发蒙 调整坐姿让身体“解冻”

每年高考，总会有些考生出现突发状况，比如忘带证件、迟到之类的。金小燕建议说，其实在家庭里，不妨也达成共识“层层负责”，孩子作为第一道关口把所有的事情确认好，在去考场之前父母再确认一下，“每个人都有参与，真的有什么状况，谁也别怪谁。”金小燕说，这样孩子也会安心很多，若再焦虑地想是否带齐，就会想到父母已帮自己确认过了，也就不那么紧张焦虑了。

在考场上，有的孩子会因为压力太大一下子蒙住了，头脑一片空白，这种情况下应该如何快速调整？金小燕建议说，有一个挺实用的方法就是看看现实的空间，让自己跟现实的空间有一点连接，恢复知觉，“比如用手擀一下手臂，让身体‘解冻’，然后情绪慢慢回到自己比较能接纳的正常状态。”还有一个方法是可以调整自己的坐姿，“紧张的时候人会蜷缩起来，可以有意识地让自己的身体，比如脚和地板接触更多一点，坐在椅子上的接触面更大一点，接触得越多，感觉到椅子的托举、支撑会更明显，就更容易让自己放松下来。”

如果第一场考试后，孩子觉得考砸了，家长应该怎么帮孩子调整？姚项哲惠说，这种情况有可能只是孩子主观的感受但其实考得并没那么糟，也有可能是真的没考好，不管是主观没考好还是客观没考好，对孩子来说真实的感受就是没考好，他的不安、自责、委屈等情绪也都是真实的。“这种时候首先得让他把这些情绪都表达出来，也就是承认他的感受，而不是否定他，对他说‘是你多想了’。当他的情绪平复下来之后，再探讨接下来怎么办。”

杨浦公安推出“护考直通车”。 受访者供图

护考直通车 临时停车位 公安多措并举护航高考

青年报记者 陈泳均 通讯员 钟恒瑞 羊敏杰 陆泽昭 张嘉煜 姜丽婷 屠昱辉

本报讯 2024年上海市普通高校招生统一文化考试（以下简称“高考”）6月7日至9日进行。如何营造安全有序的高考环境，及时应对各类考生和家长可能遇到的突发情况？推出“护考直通车”车队、开放临时停车位、制定“一校一方案”……今年，上海公安部门多措并举提前制定工作方案，全力保障每一位考生顺利应考。

推出“护考直通车”2.0 便于考生和家长向民警求助

考生若是遇到困难，可以向“护考直通车”车队求助。近日，在上海市公安局杨浦分局平凉路派出所大院内，由交警、特警、派出所民警驾驶两轮“铁骑”和四轮警车组成的“护考直通车”车队整装待发。

2024年高考期间，为了便于考生和家长在遇到紧急情况时，能够快速向民警寻求帮助，杨浦警方在去年“护考直通车”的基础上，升级推出“护考直通车”2.0。车队将统一粘贴印有“警民直通车上海”卡通形象、“通通警官”logo的杨浦公安“护考直通车”车贴，以“1+N”的方式，将分局人口办等部门共同融入其中。高考安保任务期间，“护考直通车”在做好各考点安保工作的同时，将成为应对现场赶考、送医、取物等各类突发状况的“第一梯队”力量，而当遇到考试当天考生遗失身份证件等紧急情况，车队会与分局人口办等部门按照预案进行联动，做到“第一时间”受理、“第一时间”审核、“第一时间”制证、“第一时间”发放，共同形成护航高考的最大合力。

“目前，我们13家户籍派出所都已开通了本市户籍考生身份证办证服务的绿色通道。”杨浦公安分局人口办副科长方雏声说。除了提前检查身份证件，面对考试当天遗失或才发现身份证过期的情况，考生可向驻守考点的“护考直通车”求助，分局人口办将第一时间启动绿色通道工作机制，最近的户籍派出所制证完毕后由车队立即送往考点。

开辟路面临时停车区域 因地制宜制定“一校一方案”

为做好考试期间道路交通安全工作，保障高考顺利进行，松江公安分局交警支队结合本区高考考点及其周边道路的实际情况，视情在考点周边开放临时停车区域，确保最大限度兼顾早高峰通行效能和送考家长停车需求。

金山交警部门将在考点周围开辟临时停车泊位900余个，方便接送考生的车辆进行停放，并提前在周边路段增设停车引导及交通标志标识。

高考期间不鸣笛，雨天路滑缓慢行。昨天一早，宝山交警宣讲小组在牡丹江路、双城路一处外卖骑手集合点进行文明骑行宣讲和安全提示，针对宝山城区的3个考点和英语听说考试时段进行重点提示，向外卖骑手进行考试期间不鸣笛的文明提示。

根据长宁区各考点周边实际情况，长宁公安各属地派出所也因地制宜制定“一校一方案”。在上海市第三女子中学考点，江苏路派出所提前会同交警部门在江苏路沿线实地勘查停车位设置情况，制定分时段临时停车方案。

公告专栏

上海移动互联网创新园工会联合会遗失工会法人资格证书，证号：81310113MC45266447，声明作废。

北桥网格工会联合会遗失中国银行闵行支行基本户开户许可证1份，核准号：J2900344774101，账号：441680205478。声明作废。

作废声明：海南秀格福建国际贸易有限公司，统一社会信用代码：91460000MACQ59HK61，丢失公章一枚，现声明作废。

上海方韬资产管理中心遗失公章，作废许晓丽丢失怀化职业技术学院毕业证，证书号130371201006000081，声明作废。

关于召开上海立晶生物科技有限公司2024年度第一次临时股东会的通知

根据《公司法》、《公司章程》的有关规定，上海立晶生物科技有限公司兹定于2024年6月24日上午10时，在上海市徐汇区南丹东路300弄9号1108室的会议室，由股东叶剑召集，主持公司2024年度第一次临时股东会，对公司减资进行表决，公司注册资本由5000万元人民币减至1500万元人民币。请股东范少芳务必准时到会，若开会当天没来参加会议进行表决，视同弃权。

上海立晶生物科技有限公司
股东：叶剑
2024年6月7日

王震310226197811081115与李金凤513701198804075 82X于2024.5.28正式离婚，公司名下所有债务和营收与王震无关，都归李金凤所有，特此声明。

注销公告
Rong Cloud III (BVI) Limited
(BVI Business Company No.1991913)
(the "Company")
(In Voluntary Liquidation)
NOTICE is hereby given,in accordance with the BVI Business Companies Act,2004 that the above-named company,is in voluntary liquidation. The voluntary liquidation commenced on 3rd June 2024 and Philippa O' Sullivan of Sea Meadow House, P.O.Box 116,Road Town,Tortola,British Virgin Islands is the voluntary liquidator. 特此通知，按照2004年英属维尔京群岛公司法，上述公司在自愿清算。自愿清盘于2024年6月3日开始且Philippa O' Sullivan是清算人。
Dated:3rd June 2024
Philippa O' Sullivan
Voluntary Liquidator
上海市杨浦区旺财食品便利店遗失食品经营许可证副本，许可证编号：JY23101100105025，声明作废。
上海金日捷国际货物运输代理有限公司遗失公章，声明作废。
上海市金山区六品酒店（经营者陈岳恒）遗失营业执照正本，统一社会信用代码92310116MA1LURL8D，声明作废。
上海市浦东新区陆家嘴街道古月楼餐饮店遗失营业执照正、副本，统一社会信用代码：92310115MA1LAY339Q；遗失食品经营许可证正、副本，许可证编号：34122619880810443 6，声明作废。

注销公告
Rong Cloud II (BVI) Limited
(BVI Business Company No.1992480)
(the "Company")
(In Voluntary Liquidation)
NOTICE is hereby given,in accordance with the BVI Business Companies Act,2004 that the above-named company,is in voluntary liquidation. The voluntary liquidation commenced on 3rd June 2024 and Philippa O' Sullivan of Sea Meadow House, P.O.Box 116,Road Town,Tortola,British Virgin Islands is the voluntary liquidator. 特此通知，按照2004年英属维尔京群岛公司法，上述公司在自愿清算。自愿清盘于2024年6月3日开始且Philippa O' Sullivan是清算人。
Dated:3rd June 2024
Philippa O' Sullivan
Voluntary Liquidator
商品房预售许可证撤销公示
我司开发的绿地汇泽大厦项目位于爱国路276、280、290、300号，于2021年3月4日取得上海市商品房预售许可证（证号：杨浦房管(2021)预字0000035号），该项目的所有房屋尚未预定、预售及以任何其他方式销售，拟申请撤销该预售许可证，现按规定予以公示，公示期为15天，自2024年5月31日至2024年6月14日止。利害关系人有异议的，可在公示期届满前向原发证机关：杨浦区住房保障和房屋管理局提出。
公示单位：上海绿地盛海置业有限公司

上海市嘉定区嘉定镇街道丑姐美容院9231 0114MA1L594EXT遗失营业执照副本作废

注销公告
PENG CHENG (BVI) Limited
(BVI Business Company No.1992185)
(the "Company")
(In Voluntary Liquidation)
NOTICE is hereby given,in accordance with the BVI Business Companies Act,2004 that the above-named company,is in voluntary liquidation. The voluntary liquidation commenced on 3rd June 2024 and Philippa O' Sullivan of Sea Meadow House,P.O. Box 116,Road Town,Tortola,British Virgin Islands is the voluntary liquidator. 特此通知，按照2004年英属维尔京群岛公司法，上述公司在自愿清算。自愿清盘于2024年6月3日开始且Philippa O' Sullivan是清算人。
Dated:3rd June 2024
Philippa O' Sullivan
Voluntary Liquidator
遗失声明：上海天宝龙凤金银珠宝有限公司工会委员会遗失开户许可证，核准号J2900050633104，声明作废。
上海道农实业有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。
昨剑（上海）餐饮管理有限公司遗失中国工商银行上海市华发路支行开户许可证1份，基本户账号：1001051109006903523核准号J2900164717802，声明作废。
上海市浦东新区曹路镇伯成食品店遗失食品经营许可证正副本，许可证编号JY13101155373699，声明作废。
上海伏睿贸易有限公司菊盛路分公司损坏公章，声明作废

广告