



“考场内孩子们在千军万马、气势如虹地争过独木桥，考场外家长们期待、紧张、疲惫和无助。”高考、中考在过去的10天里都落下了帷幕，考生们轻松了，可许多家长还未“放过自己”。安徽省精神卫生中心心理治疗师郑诚提醒，考生家长应关注自己的身心健康，及时处理焦虑的情绪，就是对孩子最好的支持。

■ 朱世玲 记者 李皖婷

新书推荐

四十二式太极剑  
竞赛套路分解教学(附光盘)

出版社:安徽科学技术出版社  
定价:21元

内容简介:本书严格遵照国家体委武术研究院的要求,参照传统太极武功的功理和作者在群众性教学实践中的经验编写。书中对每个定式动作进行了精当的分解,每个分解动作配置有准确而清晰的照片;凡下盘有移动处还加附步法方位示意图;所有说明文字都按运动过程、动作要点、注意事项、呼吸和攻防含义的顺序逐条分述。各分解动作的照片均以演练人起势时面向正南方,从正南方拍摄所得,必要时增加摄自正北方的照片为辅,易学易记,一目了然。



杨式太极拳竞赛套路分解教学(40式)

出版社:安徽科学技术出版社  
定价:25元

内容简介:本书严格遵照国家体委武术研究院的要求,参照传统太极武功的功理和作者在群众性教学实践中的经验编写。书中对每个定式动作进行了精当的分解,每个分解动作配置有准确而清晰的照片;所有说明文字都按运动过程、动作要点、注意事项、呼吸和攻防含义的顺序逐条分述,并且将杨氏太极拳的动作要领“正、稳、舒、松、慢、匀、连”贯穿于其中。各分解动作的照片均以演练人起势时面向正南方,从正南方拍摄所得,必要时增加摄自正北方的照片为辅,务使易学易记,一目了然。



- M.5301 男,合肥某银行行长,43岁,1.74米,离单,本科,风度好,真诚儒雅,车房俱全,家境优越,一子随女方。诚觅一位35岁左右,1.60米以上,大专学历,形象气质佳的单身女士爱相约。
  - M.5457 男,合肥军事院校少校军官,30岁,1.77米,未婚,英俊沉稳进取,综合素质高,经济住房优越。诚觅一位27岁左右,本科以上,职业稳定,知性端庄,秀外慧中的未婚小姐牵手。
  - M.5921 男,合肥部属科研单位工程师,26岁,1.75米,未婚,硕士,英俊儒雅,敬业努力,独子,车房俱全,经济待遇优。诚觅一位22岁左右,大专以上,容貌清秀,肤白靓丽的未婚小姐牵手。
  - F.6230 女,合肥省直机关公务员,25岁,1.68米,未婚,本科,秀外慧中,气质出众,富爱心,干部家庭,经济优越。诚觅30岁左右,1.75米左右,本科以上,品貌好富内涵的未婚先生携手,共享美好生活。
- 以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)

# 中高考,如何让孩子远离焦虑,专家建议: 家长及时处理自己焦虑情绪 就是对孩子最好的支持

## 故事: 考生家长进入“后焦虑时代”

经历了紧张的两天高考,在没有拿到录取通知书之前,高考带给考生和家长们的影响远远没有停止。这个时期,考生和家长都会形成一种期待与焦虑参半的心理常态。

高考结束的这几天,苏大姐简直像生活在地狱里。女儿自我感觉考得不好,每天把自己关在房间里,同学喊她出去玩她也不去。苏大姐嘴上安慰女儿“没事”,内心却比女儿更加焦虑——考不上理想的大学怎么办?女儿每天这样会不会出现心理问题?真要是落榜了女儿能承受住打击吗?……这些问题每天缠绕着苏大姐,让她吃不下也睡不着。

和苏大姐相似的还有吴女士。虽然吴女士的儿子这次高考自我感觉考得还不错,但吴女士却也有自己的担心。

“听说这次卷子简单,说不定人人都考得高呢。”“要是大家都考得高,分数线肯定比往年高吧?”“填报志愿的时候会不会撞车”……面对心理医生,吴女士一面竹筒倒豆子一样一股脑说出自己的担心,一面不自觉地搓手。

## 提醒: 家长也需要长期观察自己的心理状态

“每个焦虑孩子的背后都有一个更加焦虑的家长。”在郑诚看来,对于多数考生来说,“高考事件”大致可分为考前和考后两个阶段,考前努力,考后疯玩。但在考生家长眼中,恐怕要细分为考前最后一学期、考前冲刺一个月、高考第一天……乃至考后估分期、填报志愿期、查分日以及收到录取通知书时,焦虑情绪往往要绵延半年甚至更多。

郑诚建议,家长需要长期观察自己的心理状态。自己如果出现了不同寻常的焦虑情绪,

可与家人、朋友聊一聊,若不能缓解,有条件的最好也找咨询师或治疗师谈谈,因为家长的焦虑或抑郁情绪很容易影响到孩子,增加了他们的压力。

有时家长的焦虑情绪会以“格外关心”或“故意若无其事”表现出来,其实很容易被孩子发现,并理解为压力。所以家长在考前考后不必有过多的嘘寒问暖,也不用反复告知孩子自己不在意成绩,只需和从前保持一致的态度,因为这个时期孩子也会高度敏感,父母的任何变化,都逃不过他们的眼睛。

## 建议: 考后家长不要对孩子有“补偿心理”

“对于父母而言,这又何尝不是人生中一场重要的考试呢?考得好,下一个阶段的目标和压力又接踵而来;考得不好,仿佛是四季辛劳却收成惨淡;而无论考得好与不好,最终都意味着与子女的分离,其中五味杂陈,谁能人知。”

专家还表示,考后家长不要对孩子有“补偿心理”,让孩子去肆意放纵,更不能对孩子“彻底放羊”,而是调整关注策略,仍然紧密伴随孩子平稳度过“后高考期”。

在充分尊重孩子想法的前提下,可以适当干预孩子一些偏激的、不合理的减压放松计划和日常安排,帮助孩子制订一个合理的循序渐进的生活作息安排计划,比如,陪孩子打打球、逛逛街、听听音乐会等,还可以给孩子提供一些接触新环境的机会,有条件的可以带孩子去旅游、爬山,接触大自然;引导和鼓励孩子参加社会实践活动,为即将到来的大学生活做好热身准备。

当然,考试结束所产生的种种问题,比如选择困难、对“分数撞车”的担忧、没能选到好学校的遗憾等等,如果不能自我排遣,也能够通过心理咨询和治疗的方式进行干预。