



# 郑州精神卫生

ZHENGZHOU JINGSHEN WEISHENG

郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院 郑州慈善惠民医院 主办 内部交流 免费赠送

2022年5月31日  
星期二  
辛丑年五月初二  
第5期  
[审郑州连]00035号  
总第92期

## 端午随笔

很长时间内,只知道端午节与屈原相关。刚念书的时候,老师就言之凿凿,五月初五端午节就是为了纪念爱国诗人屈原。但满眼都是喜庆的氛围,看不到一丝伤感的影子。心里不免纳闷,又特别享受这样的喜庆,尤其是,这一天就是平常的庄户人家,也可以品尝到因为节日到来所凝结的幸福滋味。

来到江南,才知道这端午佳节还另有一说。在古吴越的土地,如今的江浙一带广为流传。那就是五月初五的端午节,是为了纪念含冤而死的吴国大夫伍子胥。伍子胥历史上有记载,为过韶关一夜白了头发,可还是没落个好下场,被吴王赐死,沉尸水底,最后变成了涛神,百姓为了缅怀他,五月五日迎涛神,渐渐演变成了如今的端午节。

不管是郁郁不得志自沉汨罗的屈原,还是冤死被抛尸水里的伍子胥,都已经随历史漫卷,成了一种记忆,一种追溯,一种中国文化沉淀里的传承,而矗立了两千多年的这个日子,翻新出许多生活的韵味;于历史的沉积中,享受生活的五彩斑斓,和风惠物和芳香浓郁;快何如哉!

年少的时候,平常乡下的端午节,更叫人念念不忘,记忆犹新。

家在山区,这粽子,未必年年都包,但咸鸭蛋,咸鸭蛋年年都不会少。母亲会为这,每年都早作准备。每年的春夏,见了下乡串户卖雏鸡雏鹅的人,母亲定会每样挑上几对,精心巴意地养着,长大了,鸭也好,鹅也好,都能下蛋。有时候,也自家孵一些,只是比买要繁琐得多。所以呢,这鸭蛋,鹅蛋都是自产的。母亲会选一个结实的瓦缸,涮得干干净净,盛上井水,把鸭蛋鹅蛋洗的干干净净,放进缸里,加盐,腌渍起来。做咸蛋,有技巧。时间太早,等到五月底午,吃的时候太咸;迟了,未免又少了些成色,不够入味。母亲总是把时间拿捏得恰到好处,每年端午煮出来的咸蛋,咸淡适中,蛋黄又都浸出了油,剥开,都是黄灿灿的油,吃在嘴里,沙朗得很。

另外,一般的年份,新麦已经收了。跟七姑八姨一样,母亲会淘些麦仔,摊在竹匾里晒干,去磨坊磨成粉,在端午这一天,蒸馍,或者几户人家约了,请有能的人,炸油条或者麻花。瞧着乡村小路上来来去去老老少少的脸,都写满了喜气。日子的味道,于这些时候,渲染得淋漓尽致。

出了嫁的女儿一般这一天都会回娘家。自然不会空手,少

不了一些礼物,其名曰“送端午”,于是家家的厅堂里又多了欢天喜地的说话声,被逗得不耐烦了的孩子的哭闹声。这些声音,和院子里的掩不住的清香,把庄户人家的快乐和满足,书写得惟妙惟肖。悬蒲挂艾,自然是少不得的事。蒲蒿长在池塘里,艾叶树在地边田角,头一天就被割回家,用彩色的线扎成一小束一小束,挂在门边上。虽然山村的人家,几乎没见过龙舟,但这端午节的味道一样芳香袭人。

饮雄黄酒,大约兴盛于江南地面。江南多水,湿气浓重,又值梅夏时节,这雄黄酒,有去湿通筋的功效。正好调节身体活络筋骨,老祖宗的高招,就是把一些简单的事理融在一起,让人在享受节庆的时候,又不疏于对自我的调养,这何尝不是一种文化,一种心口相传的博大精深。

似乎在我的记忆里,没有看见兄兄酌饮雄黄酒的场面,但酒的醇香,这一日,从家家的院子里溢出来,整个乡村都是惬意的酒香。尤其是读了书,知道了许仙和白娘子的事。对这雄黄酒,竟多了些恨意,要不是那杯雄黄酒,白娘子不会露出原形,这人妖的爱恋,也不会被法海戳穿。这茫茫人海,岂不多了一曲爱情绝唱,但不管我是为何不情不愿,这端午的风俗,流淌不衰。年岁渐长,才明白是自己的无知,然这年年的端午节,依稀会想起那个亦人亦仙的白娘子,隐约在时间的光影里,还留有她的痕迹。

现时的端午节,物产丰富,热闹非凡。但是,撇开浮华,总觉得少了些以前的滋味,少了些浸泡在日子的芳香绵长。离开了土地,自然也就离开了麦子独有的芳香,更谈不上劳作的生活情趣,麦子如何磨成粉,粉又如何做成各种花色的美味佳肴,恐怕,现在的年轻人,能有幸一见,就算造化不浅,更谈不上围在一起大家动手自得其乐了。从超市或者食品店里买回来的咸鸭蛋,又如何能吃出母亲的味道?倒是街上依然还有卖蒿蒲蒿草的,一小把一小把,虽然能花钱买到,却终不是从自家的田地角落里采来的。究竟还是少一些泥土的气息。

看于丹这一期在文化之旅上的节目《端午节的记忆》,心中颇多感触。“接地气”的说法,让人不能不去深思。无论社会如何进步,发达,我们的两只脚,还是不能脱离土地。我们的内心,还必须从土地中,摄取精神充盈的食粮。过节,就是“绵延”一种活着的方式”,对节日的记忆,要能够“记得起”“唤得醒”,“回得来”,说得再好。传统节日赋予的大概就是这些意义吧。

## 生如夏花

生命,一次又一次轻薄过  
轻狂不知疲倦  
我听见回声来自山谷和心间  
以寂寞的镰刀收割空旷的灵魂  
不断地重复决绝又重复幸福  
终有绿洲摇曳在沙漠  
我相信自己  
生来如同璀璨的夏日之花  
不凋不败,妖冶如火  
承受心跳的负荷和呼吸的累赘  
乐此不疲

二

我听见音乐,来自月光和胴体  
辅极端的诱饵捕获飘渺的唯美  
一生充盈着激烈,又充盈着纯然  
总有回忆贯穿于世间  
我相信自己  
死时如同静美的秋日落叶  
不盛不乱,姿态如斯  
即便枯萎也保留丰肌清骨的傲然  
驻守岁月的信念

三

我听见爱情,我相信爱情  
爱情是一潭挣扎的蓝藻  
如同一阵凄微的风  
穿过我失血的静脉  
驻守岁月的信念

四

我相信一切能够听见  
甚至预见离散,遇见另一个自己  
而有些瞬间无法把握  
任凭东走西顾,逝去的必然不返  
请看我头置簪花,一路走来一路盛开  
频繁遗漏一些,又深陷风刮雨洒的感动  
难若波罗蜜,一声如雷  
生如夏花,死如秋叶  
还在乎拥有什么

# 厚德 精医

# 博爱 惠民

## 守护健康 为爱前行 ——郑州市八院庆祝第111个5·12国际护士节

五月绿城,生机勃勃,在第111个“5·12”国际护士节到来之际,为促进郑州市八院护理人员队伍建设,弘扬广大护理人员敬佑生命、爱岗敬业、奋发向上的工作精神,赞扬护理人员在抗击新冠肺炎疫情工作中的突出表现,增强护理队伍的凝聚力和职业自豪感,郑州市八院围绕“关爱护士队伍,佑护人民健康”主题,组织开展了“5·12”国际护士节系列庆祝活动。

一、健康科普行关爱你我他  
为扎实推进“能力作风建设年”活动,着力提升护理人员健康科普能力和专业技术水平,郑州市八院院工会、护理部联合主办护理科普能力竞赛。5月9日下午,护理科普能力竞赛决赛采用线上比赛、线下评审的形式进行,决赛院领导班子女及部分科室负责人参与现场评审并指导。

护理科普能力竞赛自四月启动以来,院工会、护理部积极组织、充分发动,在院

内营造了浓厚的竞赛氛围。评审组从初赛参选的数十个作品中,选出了13个优秀作品进入决赛。晋级决赛的作品题材丰富、内容多样,情景式演绎生动活泼,让书本上的医学知识活起来、动起来、热起来。经过一番激烈角逐,黄雅婷、荆佳慧带来的作品《噁住了,该怎么办》获一等奖。

党委副书记、院长贾成浩在赛后总结中指出,本次竞赛充分展现了郑州市八院护理工作者的专业基础、良好的精神风貌和比学赶超的学习劲头,达到了以赛促学、以学促用的目的。

二、专家送温暖 健康你我他  
为全面落实护理人文关怀,提供务实、暖心、贴心的服务,关心关爱郑州市八院护士的身心健康,5月12日,郑州市八院特邀郑州市第一按摩医院专家为八院护理人员提供按摩理疗服务。

伟大出自平凡,面对繁重的日常医疗护理和常态化疫情防控双重工作,郑州市

八院护士不辞辛劳、冲锋在前,为服务人员健康做出了重要贡献。因工作的特殊性,颈椎、腰椎、膝关节等不适症状成为护理人员常见病。一按摩专家现场为护士们针灸、推拿、理疗、按摩,还针对每个人的病情,提供了有针对性的康复锻炼方案,活动得到了护士们的一致好评,“最近颈椎痛得厉害,针灸之后感觉轻松了很多”“做完推拿,我的筋骨都舒展开了”。

此次活动是第一按摩医院送关爱活动之一,不仅为护士们带来了诊疗服务和健康知识,也加深了两院的情谊。郑州市八院也将以本次活动为契机,不断拓展各类关爱护士的举措,持续提高护士的职业幸福感和满意度,打造一支有技术、有温度的护理队伍。

三、慰问到一线 甜蜜你我他  
为充分肯定郑州市八院护理人员爱岗敬业、无私奉献的良好风貌,感谢他们为疫情防控和医院发展做出的积极贡献,

院领导班子深入一线,为他们送上了特别定制的节日蛋糕和慰问信,为优秀护理人员颁发证书,并通过线上向仍在一线隔离点工作的护理人员送去关心与慰问。

长期以来,全院护理工作持续发扬南丁格尔精神,坚持以服务为本,以岗位为荣、以奉献为乐,不断提高专业水平和服务质量,把患者当家人、当朋友,为患者提供暖心、贴心、耐心的优质服务,用汗水守护群众健康,用青春谱写生命赞歌,践行着“为民服务”的庄严承诺。

启航新征程,建功新时代,希望全院护理工作继续弘扬南丁格尔精神,扎实做好优质护理服务,聚焦群众对护理工作新时期新要求,创新护理服务模式,延伸护理服务领域,坚持“人民至上、生命至上”的理念,在疫情防控和医疗救治工作中作出新的更大贡献,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。  
(宋雯雯)



## 贴心服务社区 真情服务一线 ——郑州市八院干部职工助力社区疫情防控

五月上旬,面对郑州市严峻复杂的疫情防控形势,院党委面向全院干部职工发出倡议,号召全院广大干部职工,特别是党员同志,立刻向居住地所属社区报到,就地转为社区志愿者,全面参与社区疫情防控工作。

疫情就是命令,防控就是责任。郑州市八院位于管控区域的干部职工积极响应党委号召,在疫情防控一线与社区工作人员并肩作战。他们或身穿红马甲,或化身“大白”,亮身份、做表率,带头认领急难险重任务,积极协助社区开展核酸检测、信息采集、卡口执勤、社区流调、维护秩序等志愿服务工

作,凝聚战“疫”强大合力,共同守牢社区疫情防控线和人民群众生命安全线。其中,郑州市八院党员同志张元纪收到中共二七区组织部颁发的感谢表彰,对其积极响应党员“双报到”机制,主动深入社区开展疫情防控,做好服务保障提出表扬,表示感谢。

在严峻的疫情战场上,院党委始终坚持党建引领,充分发挥基层党组织的战斗堡垒和党员先锋模范作用,要求党员同志到群众需要的岗位上去淬炼能力、历练作风,带头落实“双报到”制度,让党旗在抗疫一线闪闪发光。  
(黄婉君)

## 郑州市八院医疗队出征新冠定点医院



5月上旬,郑州市疫情多点散发、迅速蔓延,根据市卫健委统一部署,5月9日、10日,郑州市八院先后派出海帆、王磊、杨政华、庄茜、李璐等5名医护人员,分别前往郑州市第一人民医院南院区和岐伯山医院两家新冠肺炎定点医院,全力支援新

冠病毒感染者的救治工作。院领导班子及相关科室负责人欢送队员出征。院党委副书记、院长贾成浩送行时叮嘱道,大家要坚定必胜信念,进驻定点医院后要服从指挥、履职尽责,为疫情防控贡献八院力量,也希望大家做好安全防护,保障自身安全。

医疗队员李璐原计划在5月步入婚姻的殿堂,疫情当前,她毅然决定推迟婚期,主动报名支援新冠肺炎定点医院,作为郑州市八院第六批医疗队员赶赴抗疫一线。她说,“婚礼可以延期,作为医务人员的责任和担当不能缺席。相信待到疫情结束时,一切美好都会如约而至。”

面对来势汹汹的“奥密克戎”毒株,八院医务工作者们迎难而上、踊跃报名,主动申请进驻定点医院开展工作,用坚守传递温暖,以担当守护郑州,期待战士们早日凯旋。  
(李碧波)

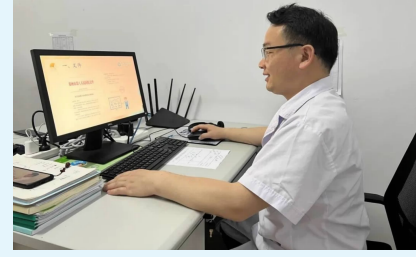
### 图片新闻



5月20日下午,郑州市八院召开2021年二级公立医院绩效考核专题会议。



5月24日下午,郑州市八院召开医保基金管理委员会暨2022年度河南省医保定点医院药机构自查自纠工作部署会。



5月31日下午,郑州市八院通过线上形式召开2022年第五次质控培训会议。

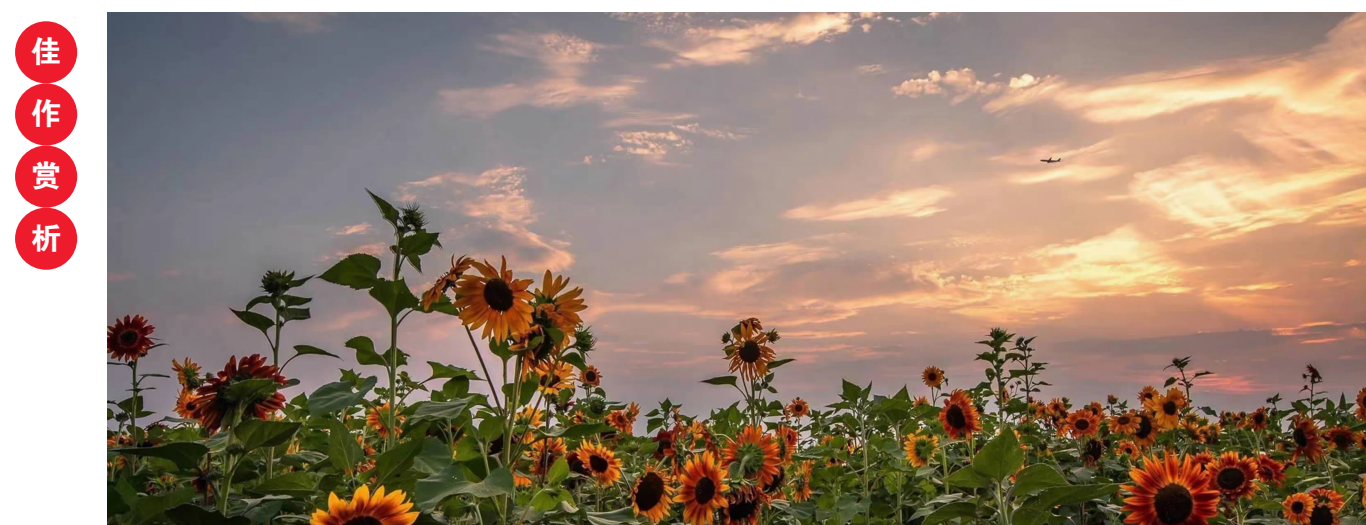


5月24日,院党委副书记舒宝德向优秀党员代表赠书。

## 一挥而就

文天祥,字宋瑞,又字履善,号文山,吉州庐陵(今江西吉安)人,是南宋末年伟大的抗元民族英雄。同时,文天祥又是一位杰出的文学家。在被囚禁期间,他写下了大量诗、词、文章,记录了他的英勇气概。公元1256年,二十岁的文天祥来到临安(今浙江杭州市)参加进士考试。考试那天,他根据题目,就当时的一系列政治问题,写了一篇长达一万多字的文章,主张改善朝政。他作这篇文章的时候,连草稿也没有打,一动笔就写,洋洋洒洒,从头到尾一口气就写成了。监考官见了,当即向宋理宗推荐这位贤才。宋理宗看了他的文章,大为赏识,亲自选定他为第一名。

成语“一挥而就”,常用来比喻写文章才思敏捷,才华横溢。



晚霞	李军 摄	
陈峰 书		董现德 书
山水之间	王奇 摄	



### 郑州市八院组织开展穿脱防护服技术培训

根据市卫健委统一部署,郑州市八院将派出由感控、心理治疗师、精神科医师等4名队员组成的支援队伍分别进驻岐伯山医院和郑州市第一人民医院南区。为强化队员院感防控意识、提升防护能力,最大限度地降低工作中可能产生的感染风险,5月8日,医务科组织队员进行穿脱防护服技术培训,感控科做技术指导。

副院长孔德荣在布置工作时强调,我们不但要圆满完成支援郑州岐伯山医院和市一院南区任务,还要保证队员的防护安全。根据孔院长要求,感控科科长樊增华详细讲解了



(贺同坤)

### 郑州市八院组织应急医疗救治培训演练

5月23日下午,郑州市八院组织开展了应急医疗救治培训演练,防汛医疗救治组和总务科参加。演练开始前,副院长孔德荣强调了应对事故灾害医疗救治培训演练的重要性,要求全体参演人员认真学习医疗救治手段,按照应急预案规定流程履行各自职责,全力以赴做好演练工作。

麻醉科医生皮宁对防汛医疗救治组进行了心肺复苏专题培训并现场示教操作。随后,演练以郑州市连降暴雨,住院部地下室积水,总务科一名工作人员在抽水过程中不慎落入水中导致窒息为背景,开展应对事故灾害医疗救治演练。

演练结束后,防汛医疗救治组组长霍军对本次演练情况进行讲评,组织小组成员对演练中暴露出的问题进行研讨,进一步完善《郑州市第八人民医院防汛医疗救治应急预案》,提升事故灾害医疗救治时效和成功率,为郑州市八院有效应对汛情等事故灾害提供宝贵经验。(宋雯雯)



(宋雯雯)

### 锦旗致谢 医患情浓

——郑州市八院心身科医师孙玮收到患者锦旗

5月23日,郑州市八院心身科大夫孙玮收到已出院的患者陈大爷特意送来的感谢锦旗。“谢谢孙大夫把我的病给看好了,在你们这儿,经过你们医护精心的治疗和亲切的服务后,我获得了重生。”陈大爷感激地说。

半年前,陈大爷在辗转几家大医院治疗无效后,来到郑州市八院,为他诊治的医生正是孙玮。“当时的他,焦虑、抑郁、极度痛苦,甚至有自杀倾向,并伴有严重失眠。”孙玮回忆道。在详细了解患者的病史及精神检查后,针对病情,孙医生给予相应的药物及系统的心理治疗。

通过一次次认真的查房、调整用药,开展一对一、针对性的心理疏导,并在其家人的关心关爱和陪伴、护理人员的悉心照护下,经过50余天的住院治疗,陈大爷逐渐走出悲观绝望的状态,开始对康复建立信心,充分认识到自己的病情可防、可控、可治,学会了如何正确处理日常生活中的琐事、管理情绪,精神心理得到了恢复,康复出院。

一面锦旗,传递的不仅是患者对医护人员精湛技术的感谢,更是对医护人员高尚医德的充分肯定,彰显的是医患之间



彼此的真诚与和谐。郑州市八院将坚持“以人为本”,“以病人为中心”,继续以高超的医疗技术和人性化的服务理念,为维护广大患者的精神健康做好服务、贡献力量。(黄婉君)

### 郑州市八院流调小分队支援二七区流调工作



当前新冠肺炎疫情发展迅速,波及面广,所有病例及其密切接触者的流行病学调查工作任务繁重。5月6日,在市卫健委的统一部署下,郑州市八院流调小分队携带办公设备,迅速赶赴二七区疾病预防控制中心支援流调工作。

为争取“第一时间”找出精准防控对象,郑州市八院流调小分队成员李娅铭、董高斌,都易知通过电话访谈,信息比对,轨迹筛查,抽丝剥茧厘清线索,顺利摸排出一确诊病例的密接及次密接人员。

流调员的工作需要投入大量的时间与精力,也需要缜密的分析与思考,连续工作十几个小时是他们的常态。连日来,每名流调员都要打上几十个,甚至上百个流调电话。八院流调员董高斌说“流调工作是和时间赛跑,与病毒赛跑,我们必须竭尽全力。”

没有从天而降的英雄,只有挺身而出的凡人。八院流调小分队用自己的不眠保卫着我们的梦乡,用竭力地奔跑遏制住病毒的肆虐,用孜孜不倦的努力彰显了八院人的责任与担当。(宋雯雯)

### 拥抱健康 快乐成长

——郑州市八院儿童节主题活动圆满落幕

5月30日下午,社工部在郑州市八院儿童青少年特色病区开展了“拥抱健康 快乐成长”儿童节主题活动,20余位病友及家属在丰富多彩的活动中重拾童真,欢乐相聚。

“大风吹,吹妈妈陪着住院的人……”伴随社工的引导,热身游戏“大风吹”将全场的气氛调动起来。随后,趣味游戏、亲子互动等环节轮番进行。抢凳子游戏中,随着难度升级,竞争越发激烈,气氛也越来越欢腾,背篓接



球游戏中,不同的家庭有不同的合作方式,洋溢在脸上却是同样的快乐;“穿越地雷阵”中,依靠着彼此间的信任感和安全感,孩子们在家长的巧妙提醒和小心搀扶下顺利通过……游戏中亲情不断升温,孩子和家长之间多了一些理解,也多了一份关怀。

康复之路上,愿我们的病友都能拥抱健康,快乐成长,做披荆斩棘的英雄,做被人疼爱的小朋友!

(孟海燕)

# 树特色专科品牌 建百姓满意医院

## 又是一年高考季,考前家长和孩子该如何调整心态

### 1、中考、高考都已临近,家长该如何做好孩子的“后勤保障”?

(1)保持稳定的情绪。  
(2)留给孩子一定的独立空间。  
(3)营造温馨的家庭氛围。  
(4)保持平常心。  
(5)鼓励孩子劳逸结合。  
(6)保持稳定生活秩序。  
(7)敏锐察觉孩子的需要及时提供支持帮助。

### 2、什么是高考“考前综合征”,会给孩子带来哪些影响?

随着中考、高考临近,学生们压力越来越大,有些学生可能会出现紧张、疲惫、焦虑、烦躁、心慌、胸闷、气短、失眠、记忆力下降,注意力难于集中,吃饭没胃口、腹泻、尿频等一系列的表现这种情况就是所谓的“考前综合征”。

其结果一般表现为精神不易集中,成绩不够稳定。可能导致考试失利心理疾病。如不及时纠正,可形成恶性循环。

对于高中生而言,考前综合症多由于平时学习不够努力,期末阶段采取浸泡式、灌輸式学习而产生的副作用。

一、考试“考前综合征”是如何形成的?

- (1)自我期望值过高。
- (2)知识储备不够。
- (3)缺乏自信。
- (4)压力过大。

### 二、如何应对考试“考前综合征”?

(1)积极自我暗示,“将焦虑转化为兴奋”。小声对自己说“我感到兴奋,充满期待”。这样就可以把焦虑的情绪转化为兴奋,直到成功完成任务。

(2)深呼吸,深深地吸气让腹部鼓起,吸气2秒后迅速呼气3秒,重复两次,就会感到很放松。

(3)减压技巧。  
★适量运动。  
哪怕只是在楼下公园快走、跳绳都可以,缓解压力,抵消焦虑感。

★规律作息。  
考前要保证充足睡眠,养精蓄锐去迎接高考是非常必要的。挑灯夜战,牺牲睡眠时间去进行题海战术得不偿失。

★冥想。  
把注意力集中在呼吸上,感受自己的身体,有助于我们让注意力回到当下,不去过分担心将来。

★合理宣泄。  
压力大时,我们也可以尝试写日记、向亲友好友吐露、听音乐、画画等。

(4)科学饮食。不食用高糖高脂食品,不改变平日的饮食习惯,以清淡的饮食为佳。

高考对人生而言是一次重要的挑战和机遇,但不是人生的全部。让我们用积极的心态迎接它,轻轻说一句“你好,高考”!

### 3、重大考试前,如何发现孩子的情绪是否正常,如何疏导孩子的心理?

要看孩子是否出现以下几个症状:  
症状一:挑灯夜战,晚上睡眠没法保证,白天打不起精神。  
症状二:心烦意乱复习节奏乱了阵脚。  
症状三:觉得自己考不上而完全放弃了复习。  
症状四:吃不下饭,睡不着觉,笑容也比往常变少了。  
症状五:哭泣,情绪提振不起来。  
症状六:松松垮垮,没有丝毫紧张,学习效率下降,注意力难以集中,做题失误变多了。

家长如何做:  
告诉孩子:爸爸妈妈是你最坚定的支持者。

情感陪伴:换位思考理解孩子的感受。

鼓励宣泄:孩子想哭就让他尽情哭吧。

家长放平心态:让孩子感受到爱而非压力。

体验情绪:教孩子释放压力的肢体动作。

引导孩子在焦虑时多做深呼吸,把紧张和压力呼出来。

保持希望;  
社交互助:鼓励孩子多和同学沟通。

科学治疗:必要时果断向专业人士求助。

方法一:焦点转移减压法。有意识地转移注意力是减轻心理压力的有效途径。做一些或想一些愉快的事情有助于心理压力的缓解。

方法二:情感宣泄法。情感宣泄是缓解压力、保持心理平衡的重要手段。将你对考试的紧张、焦虑讲给身边的亲人或朋友,让自己的内心得到调整;或者找一个适宜的场合,放声大哭或大笑,以宣泄自己内心的忧郁。

方法三:肌肉放松减压法。找一个安静的环境,以轻松的姿态坐好,从上到下或从下到上依次紧张肌肉、放松肌肉,感受肌肉从紧张到放松的感觉。

方法四:运动减压法。适当的运动可以促进大脑产生内啡肽和多巴胺—大脑天然的快乐因子。每天可安排30分钟左右中度运动。

### 4、孩子临近考试了还紧张不起来,这正常吗?

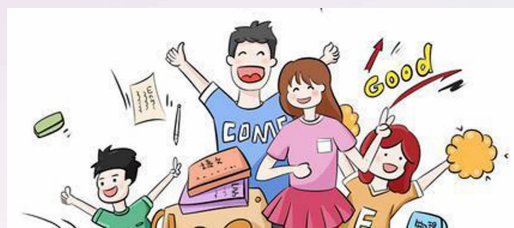
造成这种现象的最主要原因是孩子经过较长时期的苦读,在生理和心理上都有些疲惫不堪,大脑接收的信息过多和负荷过重,造成了一种保护性的抑制。出现这种情况要让孩子注意适度的休息、娱乐和锻炼。要改变复习的形式,避免单调机械的刺激产生厌烦心理。

一、用心陪伴;二、时间环境限制;三、引导兴趣。

### 5、复习中,孩子不想跟家长沟通,不想听家长任何跟学习有关的“说教”,该怎么提醒孩子加油和放松?

(1)先稳定情绪,再沟通事情。  
(2)站在孩子的角度,与孩子平视。  
(3)从孩子优点开始交流。

让孩子感受到来自家长的信任,最后



### 6、有家长反映考前孩子失眠胃口差,有没有解决办法?

再提出自己的合理的期待,孩子一定会变得越来越优秀。

(1)规律作息。  
(2)避免饮用浓茶、浓咖啡等刺激性饮品。  
(3)适量运动。  
(4)营造良好的睡眠环境。  
(5)睡前放松。  
(睡前可用温水洗脚,听轻松柔和的音乐、腹式呼吸)

### 11、考试时遇到不会的题目心里发急怎么办?

(1)审题要认真。  
(2)不会的题目先跳过。  
(3)合理安排时间。

### 13、天马上就要燥热起来,有没有什么解暑凝神的“小秘方”?

(1)适量饮用瓜果汁、绿豆汤消暑解渴。  
(2)选择室内温水浴。  
(3)穿浅色棉质衣服。  
吸收的光热少,透气,更有利于汗水的蒸发。

(4)随身携带防暑降温小药箱。  
准备冰袋、清凉油、藿香正气水等。燥热难耐时可以在太阳穴涂上清凉油,用冰袋敷一敷手臂处,温度立马降下来,防止中暑。

### 12、考前家长和孩子容易陷入哪些误区?家长容易陷入哪些误区?

(1)总把关心放嘴边。  
(2)一心盯着重点学校。  
(3)打击孩子自信心。  
(4)孩子“全托”没我事。  
(5)草木皆兵瞎打听。

孩子容易陷入哪些误区?  
误区1:面俱到,一味求全。  
误区2:避重就轻,忽视基础。  
误区3:没有计划,盲目跟从。

### 13、有什么最想对考前家长和孩子叮嘱的?

家长:  
(1)家长理性看待中考、高考。  
(2)保持稳定的情绪。  
(3)保持和谐的家庭气氛,言谈得当。  
(4)保持稳定生活秩序。  
(5)鼓励孩子劳逸结合。  
(6)适当关心,做足后勤。

考生如何调整心态?  
(1)设定合理的目标。  
(2)做最坏的打算,做最充分的准备。  
(3)与朋友互相倾诉、互相鼓励。  
(4)适当运动。  
(5)关掉手机。  
(6)深呼吸。

有节奏地、缓慢地吸气和呼气;深深地吸气让腹部鼓起,吸气2秒后迅速呼气3秒,重复做两次,就会感到很放松。同时辅以自我心理暗示“我可以”。这个方法可以帮助你获得平静和控制力,提升自信。

希望以上几点能够帮助到你们,提前预祝大家考前不焦虑,考试一定过!

### 9、复习时可以喝“提神饮料”吗,休息不好可以服用短效安眠药吗?

提神喝“提神饮料”,很多饮料都含糖份过多,有利尿的作用,喝多了反而会引起考试期间小便。

如果上床后超过半小时还无法入睡,可以选择性服用短效的安眠药,一般情况下不会影响白天的考试。若之前没有安眠药的服用史,可以提前3天左右试用一次新型短效安眠药,观察身体反应情况,这样可以减少对使用药物的担心和顾虑。

### 10、有哪些健康又有助于考生睡眠的方法?

(1)先稳定情绪,再沟通事情。  
(2)站在孩子的角度,与孩子平视。  
(3)从孩子优点开始交流。

让孩子感受到来自家长的信任,最后

