

考生失眠、焦虑怎么办？听听专家来支招儿

赶走压力，揣着好心态上考场

本报记者 张昭晖 通讯员 山君来 王新亮

距离高考只有一天，再多掌握几个知识点已不太现实，保持正常心态上考场反而更为重要。往年这个时候，一些考生曾经因紧张出现考前失眠，还有一些考生过于在乎结果而发挥失常。对此，山东省戴庄医院儿童青少年心理专家建议，考生和家长应正视压力和紧张情绪，避免过多考虑考试结果，让考生真正轻装上阵。

烦恼源自压力，不经疏解会影响情绪

“从3月开始，陆续有不少高三考生来咨询考前心理问题。随着考试临近，考生们出现的问题也越来越多。”据山东省戴庄医院儿童青少年心理科主任张跃兵介绍，不少考生的烦恼都源自于其面临的压力，由于得不到及时疏解，压力积累到一定程度就容易影响到日常生活中的情绪。

家住城区的小娟是一名高三学生，从初中开始喜欢摄影，她的梦想便是考取华中地区某高校摄影专业。然而，小娟的学习成绩并不理想。随着高考的脚步越来越远，小娟距离梦想也越来越

远。她开始变得抑郁，进而发展为厌学，后来隔三差五就会因为一些琐事和家长发脾气。与此同时，小娟开始暴饮暴食，愈发增加的体重也威胁到了身体健康。

昨日下午，小娟在家长的陪伴下找到张跃兵，进行了考前最后一次心理咨询。经过半小时左右的疏压治疗，小娟神色轻松地走出诊室。“就把它当作一次普通的考试好了，虽然这个梦想暂时没法实现了，但生活还得继续下去，未来还有别的目标等着我去完成。”小娟微笑着说。

“当机体面临压力性事件的

时候，其中常见的一种反应是攻击或战斗，以保护自己抵御威胁，也有人会选择逃避，从而远离即将到来的危险。具体表现是考前紧张、心慌、呼吸急促、出汗等。”张跃兵告诉记者，通常情况下，考生的目标越明确，面临的压力也越大。从他接触的病例来看，考前心态失衡更多发生在优等生身上。一些考生由于太过在意考试结果，容易患得患失，从而导致考试过程中无法集中精力，反而忽略了考场上最该做的事情，最后发挥失常，与自己理想的学府失之交臂。

失眠了先别慌，清空思绪让精神放松

“考生面对高考，有压力甚至出现紧张情绪并非是病态表现，考生和家长需要正确认识这种心态上的变化。”在张跃兵看来，对于考生而言，考前有压力是很正常的，适当的压力能让考生有更好地发挥，比如考前能更仔细地检查证件、文具是否准备齐全，考试中能沉下心来阅读题干、检查做完的题目。如果考生把关注重点更多地放在波动的

情绪上，反而更容易受其左右，影响考试状态。

“在考试前夜，考生可以睡前泡脚、喝牛奶，提升睡眠质量。如果发生失眠的情况，可以先暂时清空思绪、闭目养神，即使睡不着，也要最大限度保证精神得到放松。”张跃兵说。

如今，距离高考只有一天，考生更应做好自我情绪调节，以更好的状态应对考试。“在合理的范

围内，考生可以适当放松情绪，比如听音乐、做运动等。此外，家长也应该对考试抱以平常心，不要给孩子增加过多的压力，也不要过于关心和体贴。”对此，张跃兵建议，家长在考试前不要过多强调考试的重要性，考试全部结束前不要过多询问孩子考试情况。如果考生某科目发挥失常，也应更多地给予鼓励和包容，以免影响剩余科目的发挥。

邹城400辆爱心护考车 免费接送考生

本报记者 盖鸣霆
通讯员 孔翠玲 李凡红

昨日上午9时，爱心护考活动启动仪式在邹城市孟子大剧院举行。邹城市公安局交警大队民警来到现场，为广大爱心司机上了一堂生动的交通安全课。让车队在爱心护考的同时，也要时刻绷紧交通安全这根弦。

今年免费接送高考生的出租车有200余辆，私家车100余辆，国运公交公司车辆等，共400余辆爱心护考车。车辆统一张贴“爱心送考 梦想加油”标志，后视镜悬挂绿色丝带。届时，所有高考考生均可凭借高考准考证免费乘坐爱心车辆，当遇到紧急情况时，可向爱心车队及路面执勤交警求助。

新闻人物

夫妻同心，接力续航

通讯员 张印东 屈应会

日前，微山县人武部报道员张易，即将陪同儿子参加今年的高考，心里既激动又有一丝遗憾。10年来，每逢高考这几天，他总会提前做好工作，参加绿丝带志愿活动，开私家车一心一意接送考生到考点，为高考学子加油打气。

当孩子问他为什么参加志愿活动时，张易说：“当初咱从农村来到县城，家里有困难时，别人都帮助咱们。每年从乡镇、村里来县城参加高考的孩子，爸爸唯一可以做的就是开车来回接送一下这些考生。”就在这时孩子觉察到父亲的担心，对父亲说：“爸爸，你做了10年的志愿者，我为你骄傲。既然你要陪同我参加考试，就让妈妈今年去帮助和我一样的高考生吧。”

儿子的提议让张易十分感动，他拿出手机打给妻子，没想到与张易一起做过两年绿丝带志愿者的妻子也正有此意。她对丈夫说：“你今年不能参加活动，我系上绿丝带，代替你为绿丝带接力续航，为参加高考的孩子保驾护航。”

我市中小学将设立教育首席信息官

给课堂插上一双“蝶变”的翅膀

本报记者 刘锐 通讯员 邓旭

昨日，记者从市教育局获悉，我市将在全市中小学推行设立教育首席信息官(CIO)制度。我市所有中学(含职业学校、特教学校)、县市区直属小学、乡镇(街道)中心小学和市直小学将各选拔1名，选拔完成后，每年至少进行两次培训，逐步将首席信息官(CIO)制度覆盖到所有中小学校。

据了解，任职教育首席信息官，需熟知国家有关教育信息化和网络安全方面的政策形势、法律法规，并从事教育信息化工作3年以上或取得中级(含)以上专业技术职业资格。教育首席信息官主要负责统筹教育信息化的规划、建设和管理，推进教育信息化与教育教学的融合创新，推广使用信息化新技术、新设

备、新工艺，推进信息化人才培养，做好教育信息化培训，全面掌控教育网络舆情和信息安全等工作。

教育首席信息官(CIO)由单位主要负责人授权，是教育信息化的第一责任人，是教育信息化主管。推行这项制度，有利于全面统筹信息化的规划和发展，提高信息化领导力、执行力。