

临近高考,家长考生如何调适心态

又到一年高考时。在这个没有硝烟的战场上,除了努力之外,心态也尤为重要。在备考的最后一段时间里,许多考生开始出现焦虑不安、压力骤增等心理问题。面对这些情况,考生与家长应该如何应对?记者为此采访了嘉定一中心心理老师倪蓓佩、国家二级心理咨询师金婉仙和中光高级中学心理老师谢晓敏,看看他们怎么说。

考生小A平时成绩在班里排中上游,可在最近的几次模拟测试时,突然脑袋一片空白,本来会做的题目也无从下笔,他怀疑自己得了健忘症,情绪

十分低落。对此,嘉定一中心心理老师倪蓓佩解释,这是典型的考前“高原现象”,“如果出现这种情况,说明你的大脑已经接收了太多信息,需要休息放松一下。”倪蓓佩说,这种现象并不可怕,“前期知识储备已经足够,考生一定不能因此怀疑自己的能力。”

有些家长向记者反映,自己的孩子最近一段时间心情十分烦躁,特别容易发脾气,“一有不满意的地方,就气得脸红耳赤。”家长吴女士说。国家二级心理咨询师金婉仙分析,考生出现这种状态,是因为没地方发泄自己

的情绪,“跑步、唱歌,甚至适当地玩玩电脑游戏,都能很好地释放不良情绪。”金婉仙认为,虽然备考时间紧迫,但家长应该见缝插针地带孩子放松。她特别指出,许多家长在备考后期连家里的电视电脑都收了起来,这种做法其实很不恰当,反而会增加孩子的心理压力。金婉仙建议,考生家长也应该调整心态,“不必把高考看成决定命运的门坎,家长越是紧张,越会导致考生的情绪不稳定。”

随着考试的逼近,许多家长更重视考生的营养问题,每天变着花样准

备各种营养餐,有考生就发出感叹:“看着桌上每天变化的甲鱼、老母鸡、鸽子汤……难以下咽,压力真的好大!”中光高级中学谢晓敏老师建议,家长在关注考生体质的同时,也要避免盲目进补,“过度地补充营养,改变饮食结构容易导致身体内环境紊乱,干扰正常的学习生活。”谢晓敏说。而有的考生对家长突然转变的有求必应的态度也有些招架不住,“只要不过分,任何要求妈妈都会答应。不过,她对我越好,我就越怕她失望,自己内心很想做好,但实际却并不理想。”学生

小B曾向谢晓敏倾诉过这样的烦恼。谢晓敏表示,因为高考而转变教育方式,容易导致孩子的内疚心理而产生焦虑。谢晓敏同时表示,家庭氛围也不宜安排得过分安静,“孩子习惯了在一定场景下的学习模式,突如其来的改变不仅不能够创造安静的学习环境,反而会让对细微的声响变得更敏感,引起紧张。”

此外,不过分包办家务,避免唠叨,不宜比较,不许愿、不威胁也是考生家长在营造良好家庭环境中必须注意的事项。 记者 王安琪

嘉定图书馆发布“阅读地图”

本报讯 你知道嘉定有多少个公共图书馆?离家最近的又是哪一个呢?5月10日,嘉定区图书馆举办“阅图——嘉定区公共阅读地图”发布仪式,让你对这些问题一目了然。即日起,市民可在区图书馆以及各街镇分馆免费领取“阅读地图”。

仪式上,12位读者代表收到了“阅读地图”,同时启动了“阅途——发现身边的图书馆”体验活动。活动要求市民以家庭或团队(3人及以上)为组合,每个组合以“阅读地图”所标注的公共阅读点为背景拍摄合照,发送

至“文化嘉定”公众微信号即可。

近年来,嘉定区大力推进公共文化服务体系建设,打造了一批特色鲜明的图书馆。如嘉定区图书馆安亭镇分馆,以汽车文化为主题,特有的“汽车城书苑”包罗了与汽车有关的各种书籍和杂志,更为爱车一族提供了互动交流的时尚平台。南翔镇分馆则毗邻于绿竹猗猗的古猗园,开设了竹文化休闲展示区。在这里,人们可以细细品读收集了竹与嘉定、竹与名人、竹闻轶事、栽培、盆景制作等关于竹文化的《绿竹文摘》。 通讯员 黄莺

“爸妈的爱情”邀您来分享

近期,区文明办微信订阅号“文明嘉定”配合中国文明网微信订阅号“文明中国”、上海文明网,联合开展“我的家庭故事”微信征文活动。此次征文主题为“爸妈的爱情故事”,邀请市民分享父母的爱情故事,以展现嘉定文明新风、家风家训之美。征文时间为5月8日至6月25日。征文要

求故事性强,字数800—1200字,将应征作品发送到电子邮箱wmjdzj@163.com,标题注明“我的家庭故事”,征文注明作者姓名、单位、联系方式和电话即可。区文明办将从投稿中选出部分在“文明嘉定”微信订阅号上发布,特别优秀的还将推送至“上海文明网”、“中国文明网”,有机会在“上海文明网”、“中

国文明网”刊发。被“文明嘉定”采用的文章,将赠送嘉定区创城纪念品一份。中国文明网将于7月上旬选出10篇最受欢迎的征文,在其微信订阅号等渠道发布评选公告,邀请网友投票选出5篇优秀征文。

嘉定区精神文明建设委员会办公室
嘉定区妇女联合会

小学生“种菜卖菜”体验生活



本报讯 “快来买啊,来买啊,没有打过农药的新鲜蔬菜。”每周三下午放学时分,一声声清脆的叫卖声,总是在曹王小学校门口响起。近期,学校为学生办起了“丫丫小超市”,让孩子们出售学校“丫丫农场”内种植的蔬菜,以增加孩子们的课外实践经历。

5月6日“丫丫小超市”准时营业,

一辆小型的推车上摆满了各类蔬菜,有土豆、生菜、大蒜、蒜苗四种(如上图)。

卖完菜,孩子们兴奋地数着当天所得,一共是89元,是小超市开业以来收入最高的一次,而这些钱今后将全部用于对贫困学生的资助。

通讯员 闵慧颖 文/摄



5月9日,嘉定新城(马陆镇)希望社区开展母亲节系列活动,孩子们通过自制卡片的方式向妈妈们表达爱意。 通讯员 徐丹凤/摄

习惯动作露马脚 监控撬动“连环案”

本报讯 近日,上海市公安局嘉定分局嘉城派出所侦办一起抢劫案时,发现犯罪嫌疑人与几天前的一起盗窃案颇为相似,通过并案侦查一举将犯罪嫌疑人刘某抓获。

4月20日凌晨,戴女士在途经嘉定西城河北街人民街口时,被一名男子尾随200米后抢走手机和900元现金。警方接到报案后,迅

速组织围捕,并在清河路202弄小区围墙发现嫌疑男子。该男子为了逃跑,竟然翻越围墙,跳进环城河隐匿。随后,办案民警调阅案发时段监控录像,发现这名男子尾随作案时,走路的姿势与正在侦办的一起盗窃案件中的犯罪嫌疑人非常像。8天前的凌晨4时许,清河路某宾馆前台发生一起盗窃案。虽然偷盗过程中无法看清该男

子的相貌,但进出宾馆的监控却记录下了他的身形。两个案件中的监控影像一比较,民警发现两人走路都将手插在上衣口袋,衣着、姿势都基本一致。于是通过进一步侦查发现,嫌疑男子姓刘,案发前都在网吧上网。4月23日,民警在该网吧将犯罪嫌疑人刘某抓获。经审讯,刘某承认两起案件都是他一个人所为。 通讯员 徐波



简明新闻

南翔众仁路开始大修

本报讯 日前,南翔镇主要交通道路之一的众仁路开始大修,工程将持续至明年1月底。目前,众仁路大修工程已进入翔源路至银翔路段的原路面拆除阶段,待翔源路至银翔路施工完成后,将进行银翔路以北路段的道路施工。完工后,困扰居民多年的路面失修、路灯缺失等现象将得到根本改观。 通讯员 于俊丽

遗失声明

本人高峰遗失《放射工作人员证》,证号为:310118-0069,声明作废。

“白衣天使”期待职业前途更“明亮”

护士,人称“白衣天使”,从原先的打针发药到如今的坐堂问诊,护士的学历和职业要求一直在不断变化。在“5.12”国际护士节到来之际,记者采访发现,原来这个职业有着较高的离职率,“天使”们的困惑不仅仅来自高强度的工作,可能还有更深层次的原因。

晓娟是嘉定某医院的一名护士,2周前她选择离开工作已有10年的护士岗位。她坦言,离职只是因为家庭和工作之间无法平衡,也许未来她会去做一名幼儿保健师。无暇照顾家庭、社会不理解等工作压力,成为大多数护士离职的原因。以区中心医院为例,该院现有临床护士540人,大专以上学历占

到90%。近5个月,已有20余人相继申请离职。“一名普通护士白天护理8名患者,轮值夜班时则可能是50名患者,工作十分辛苦。”医院护理部负责人说,而对于普通护士来说,进修培训和职业升迁的途径也较少。怎么破解留人难的问题?这是嘉定很多医院都在思考的问题。

“每年,我们院有150名实习护士,这些还没毕业的学生来自五湖四海,想要在短期实习后留下优秀的人才很难。就算没有人离职,我院按照现有床护比例,依旧还有30名护士的缺口。”区中心医院护理部负责人说,“要给她们的一个留下的理由,这很重要。”为此,嘉定区中心医院积极为普通护士提供职业生涯规划,并为在职

护士提供深造机会。

张丹,河北人,毕业于白求恩医科大学临床护理本科专业。“其实,我们毕业后找工作很容易。”张丹说,“我选择留在嘉定的理由,是医院给了我一个目标,从短期到长期,十分详细和具体,甚至详细到每月要练习多少次打滞留针。”今年,张丹还将成为首批前往美国芝加哥大学短期培训的护士。这让她感到十分欣喜。

为了让新进护士得到锻炼,区中心医院要求每人花3年时间在29个科室完成轮岗,轮岗后护士会被定点安排进合适其发展的科室。“我们每年还会组织各类进修约50人次,提升护理技能水平。”该院护理部负责人说。“患者常开玩笑说,你们护士不就是

打针发药的‘打发’护士嘛。”区医学会护理专委会主任黄蔚萍说,“但护士专业将越来越精细。”

周英,嘉定区首个开设PICC门诊的护士。每周3天门诊时间,帮助患者解决体内PICC置管的护理。在嘉定区中心医院,像这样由护理专家坐诊的门诊共有4个。护士通过培训和考证,最终成为国际造口师或PICC护理师,使护士专业分类更加细化。

顾叶,嘉定为数不多拥有硕士学位的护士。2013年,顾叶被派往澳大利亚学习临床护理。“西方护理的‘循证理念’让我茅塞顿开。回国后,我想从临床护理向护理科研转型。目前,我正在参与一些科研课题,设计一种术后助步器。”顾叶说。 记者 李华成