



## 中考临近,你家孩子焦虑了吗?

# 家长放心,考前适度焦虑可以有

### 如果想减压,可拨打“12355”寻求帮助



“担心自己的成绩达不到父母的期望”“孩子平时成绩挺好的,一到考试就发挥失常,我们心里急”……还有一个多月就要中考,有的学生、家长莫名变得焦虑。昨天下午,新北实验中学的专职心理老师,给24名迎考学生进行考前焦虑干预,感兴趣的学生家长到场取经。据悉,此次活动是常州团市委“12355”阳光行动的其中一场,接下来还将针对中高考开展多场心理咨询活动。

龚青轩 张敏

## 家长特地来取经

昨天下午3点半,新北实验中学的音乐教室里,24名学生围成圈坐着,一旁还有几名学生家长,是特地来“取经”的。

活动一开始,专职心理老师刘成先让学生们先互相捶捶肩,放松一下。紧接着,她让学生们每人在纸上写下自己最近焦虑、担忧的事。在孩子们忙着梳理自己的情绪

时,旁听的家长也没闲着。这不,认真“听讲”的李女士正忙着记笔记,“儿子平时成绩挺好的,可一到考试就发挥失常,我们很担心,不知道该怎么帮他。所以专门来听听专家怎么说,回家好照着做,尽可能地帮助孩子,让他考试时发挥好。”李女士边说边记录下老师说的要点。



刘成在给学生们进行考前焦虑干预 张敏 摄

## 适度焦虑可以有

焦虑症状有哪些?你可以根据刘成说的对照一下。除了内心烦躁、压抑、愁苦外,还会有坐立不安、注意力分散、爱发脾气、失眠等行为表现。而之所以出现这些状况,主要是不能正确对待考试、担心考试不及格、担心考试失败、外部压力大、大脑休息不足等导致的。

对学生来说,考试焦虑具有两重性。从消极一面看,焦虑水平过高不仅妨碍考试,对身心健康也有一定的负面影响;但从积极的一面看,适度的考试焦虑在情绪

上有一种积极心理状态。“所以说,学生们应该有适度的考试焦虑,但如果焦虑水平过高,那么家长、老师就要注意了。”刘成说。

针对李女士反映的问题,刘成分析道:“有可能是学生的基础知识不扎实,自己觉得学会了,但真正考试时就败下阵来。另外也有可能是心理调节不到位,将考试想得偏差,比如想着考不好前途就毁了,把考试看得太过严重,没能正确认知。”刘成建议,李女士不要过度关注儿子的学习,尽量给孩子一个宽松的学习环境。

## 有困扰可拨12355

此次活动是常州团市委“12355”阳光行动中的一项内容,每年4月到7月,团市委都会依托12355青少年服务平台,以讲座、团队活动、热线咨询等多种形式,集中开展中高考前减压服务,帮助考生和家长缓解焦虑情绪。去年,团市委共服务16028名青少年和2100名家长。

今年,团市委将继续开展“轻松备考·12355与你同行”主题活动,依托12355服务平台,通过开展讲座、现场咨询,开通心理咨询热线、开设专题微博等方式,缓解考生及家长在中高考前的心理压力和焦虑烦躁情绪。当然,广大学生和家长们如有需求,也可拨打12355热线咨询,寻求帮助。

# 地上多铺软垫,钢圈外加装防滑布带

## 动物世界升级安全措施

### 想看大轮表演,还得再等等

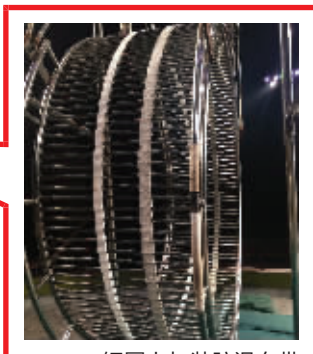
5月2日下午4点40分,淹城野生动物世界国际大马戏演员张勇杰,在表演杂技大轮项目时意外失手,从约两米的高空跌落,所幸只是手臂骨折。鉴于安全问题,大轮项目当天起就暂停表演。

经过一个多星期的整改,记者昨天从动物世界了解到,目前大轮项目的整改措施已全面到位。园方将在确保相对最大程度安全的情况下,尽快恢复大轮表演。

张敏 文/摄



重组的“铁三角”表演队伍,正在试演



钢圈上加装防滑布带

## 增加软垫,加装防滑带

昨天上午10点,动物世界国际大马戏表演场内,三名杂技演员正在进行大轮项目的试演。记者看到,三名演员从圈内翻到圈外,不时地在圈上行走、跳绳,整个表演很成功,依然惊险刺激。

据工作人员介绍,此次整改主要从演出场地、演出道具和演员三方面着手。首先,园方增加了演出场地地面的海绵软垫,从原先的4块增加到10块,这样覆盖区域变大,保证了演员的人身安全。其次,将演员行走的三个圆形钢圈外壁

环上,分别加装一条防滑带,并在外沿圈上缠了防滑布带,有效防滑。最后,组织园区所有表演演员进行表演培训,严格规范表演安全流程,提升安全防护意识。

“我们再次强调,要求表演人员提前入场热身,将自己调整到最佳的表演状态。有特殊表演的演员必须身穿防护带,脚穿安全防护鞋,手涂防滑粉。另外,每个表演场都配有安保人员,督查表演现场的安全状况。”工作人员表示。

## 大轮表演将尽快恢复

重组的“铁三角”表演队伍中,

代替张勇杰的是他的师兄东东。东东今年25岁,有十年大轮表演经验,经过一个星期的训练磨合,他已和其他两名演员配合默契。

东东接受记者采访时表示,师兄的意外事故也警醒所有演员,“对杂技演员来说,这种意外是正常的,我们只有吸取教训,做好热身做好防护,做到小心小心更小心。”

值得一提的是,为了确保大轮项目能够安全复出,动物世界特地请来了中国马戏行业标准流程制定人、马戏表演资深专家、福建省杂技协会理事韩大桥先生,对表演进行现场操作指导和安全论证。

“从整改措施看,目前已最大限度地规避安全问题。但任何杂技表演,不能百分之百的不会出现意外,只是一个相对的概念,因此演员自身也要加强安全保护意识,不能说‘艺高人胆大’,放松警惕。”韩大桥也提醒广大观众,欣赏表演时不要随意地做出影响演员的举动,比如用激光灯照射、用闪光灯拍照或者现场大声欢呼等。

据园方介绍,目前大轮项目仍在试演,接下来会接受周期观察和现场专家的指导。在最大程度确保安全的前提下,大轮表演会尽快恢复,继续为游客带来精彩演出。

## 天气

### 好天气回归 气温噌噌升

本周上班第一天,雨姑娘就给大家添乱,不仅出行受影响,骤降的气温也让大家措手不及。还好,今明天晴好天气就回归,大家又可以见到灿烂阳光。气温也会逐渐回升,预计今天的最高气温达到27℃,明天还会继续飙升,最高有望达到31℃。天气一下又热了起来,只是早晚温差依然较大,出门最好带件小外套。

想洗晒的市民,可充分利用这两天的好天气,预计14-15日还会有一波降水过程。

张敏

## 今明后三日天气

今天 多云到晴 13-27℃

明天 晴转多云 15-31℃

后天 多云转阴有雨 20-30℃

## 速读

### 凯撒旅游进驻常州 开业特惠产品很给力

5月9日,中国旅游业界领军企业、国内领先的出境旅游服务商——凯撒旅游正式进驻常州。凯撒旅游常州分公司位于钟楼区吾悦国际广场,开业期间推出一系列开业专享产品。其中最引人注目的,是一款从杭州出发的“首尔济州4/5日炫动之旅”特价产品,只要998元。

张敏

### 常州河南商会 带福利院小朋友游园

5月9日上午,常州河南商会一行人来到常州儿童福利院,捐赠一批儿童奶粉和尿不湿。另外,还组织20余名福利院的小朋友去太湖湾中华孝道园游玩。据悉,河南商会成立于2012年,每年都会组织各项公益活动,帮助有需要的人。

刘国庆

### 镇江供电 防范钓鱼触电有新招

每到春夏之际,垂钓爱好者就会聚集养殖鱼塘“野钓”,由于养殖区域用电设备多,“野钓”者不留神就会把钓线甩到电力线路上,导致触电事故。为防范钓鱼触电事故的发生,镇江供电公司5月初联合江苏瀛镇律师事务所,给全市3742家鱼塘业主寄送律师函,告知其应承担对钓鱼者安全保障义务。同时,还运用普法微博等载体,提示在线路下钓鱼的风险。

佟鹏飞 王亮 林清智

## 画说常州



### 旧鞋子也有“春天”

日前,博爱小学二年级的孩子们上了一堂“DIY鞋子花园”主题创意课,他们在老师的指导下,给旧鞋子“化妆”。接着,又在自己设计的创意鞋子里种上植物,一个个美丽的小花园就此成为校园里的一景。

袁明洁 张敏/文 学校供图