

# 这样做,帮孩子“打败”考试焦虑

健康

## 轻微近视 需要戴眼镜吗

根据眼部条件判断。如果眼睛的屈光度在“远视50度”到“近视50度”之间,属于正常范围,不需要佩戴眼镜。如果近视度数在200度以下且没有散光,看3~5米近物时,可以不戴眼镜,但当需要长时间看远处(如黑板、屏幕等)时,建议佩戴眼镜以避免视疲劳。如果近视度数超过200度,或存在散光,无论裸眼视力如何,都需戴眼镜。特殊情况下,如弱视、斜视患者,即使度数较低,也必须佩戴眼镜。

根据年龄判断。成年人的近视度数一般较为稳定,如果轻微近视对日常生活和工作影响微乎其微,可以不戴眼镜,但仍需注意用眼习惯,避免视疲劳。儿童和青少年的眼睛还处于发育阶段,近视易随年龄增长逐渐加深,即使度数较低,如若已经影响到学习,也需及时佩戴眼镜,以防止近视进一步加深或引发弱视等更严重的问题。

根据用眼需求判断。如果患者用眼需求较高(如经常使用电脑、手机或阅读),即使轻微近视也可能导致视疲劳或视力下降,建议佩戴眼镜。如果患者用眼需求较低(如主要进行近距离活动),可以暂时不戴眼镜,但需养成良好的用眼习惯并定期检查视力变化。

来源:北京科学中心科普号

一想到考试就开始心跳加速、烦躁不安,这是很多学生都有过的体验。帮孩子“打败”考试焦虑,家长需要引导孩子正确认识焦虑情绪,调整心态,从容应对考试。

### 什么是考试焦虑

考试焦虑并非单纯的考前紧张情绪。对受其困扰的学生而言,考前的轻微紧张会逐渐演变为担忧、焦虑乃至恐惧,进而严重影响考试表现。尽管考试焦虑常被视为学生生活的常态,但如果不加以有效干预,不仅会损害学生的身心健康,还可能导致学生自尊心、自信心下降,学习动力不足。临床研究发现,部分学生的“厌学”情况与考试焦虑存在显著关联。

实际上,适度的焦虑具有积极意义:它能够促使个体做好应对准备,保持警觉状态。因此,我们应当以平常心看待轻微焦虑情绪,避免过度联想和夸大。

多数学生的焦虑程度处于正常范围,能够积极备考,并进行自我调节。毕竟,在面对重大人生事件时,焦虑是普遍存在的正常反应,家长尤其要避免强化孩子的焦虑情绪。

### 异常表现要警惕

如果学生多种焦虑症状长期存

在、频繁发作、程度严重且显著影响考试结果,那就要格外注意了。这些异常表现包括以下方面。

**认知与记忆障碍:**即便学习基础扎实,考试时仍因过度紧张导致大脑一片空白,原本熟悉的题目也变得陌生;曾经历过重大考试失利,由此产生心理阴影,对后续考试产生恐惧。

**情绪与行为失控:**考试前情绪极度不稳定,易与家人发生冲突;常自述“不擅长考试”,伴随强烈的紧张、恶心等不适症状,甚至达到难以忍受的程度。

**生理应激反应:**感到心慌、心悸;日常易感到疲乏、困倦;严重时出现躯体症状,如口腔溃疡、腹泻等。

**学业表现落差大:**考试成绩显著低于正常水平,与作业完成质量形成巨大反差,分数下降达几十分,影响学业成绩。

### 调整教育方式和沟通策略

**规避消极预测,重塑积极期待。**未来的不确定性容易引发焦虑,家长应避免用过往失败经历强化孩子的负面预期。例如,避免提及“你上次就没考好”“你肯定考不过某某同学”等话语。这类无意识的消极暗示,会让孩子将不确定性

与负面结果直接联系起来。家长需用鼓励代替否定,引导孩子关注自己的进步与潜力,帮助孩子增强信心。例如跟孩子说,“你这段时间复习很认真,一定能展现真实的水平”等积极话语。

**卸下心理负担,回归学习本质。**部分学生将考试视为检验人生成败的唯一标准,这种认知常源于家长无意识的压力传递。家长应避免提及“考不好就没有前途”“对不起父母期待”等,而是将考试定义为阶段性检验,让其回归学习本质。例如,家长可以这样跟孩子沟通:“考试是帮助你查漏补缺的,尽力就好,未来的路有很多种可能。”通过这种方式,帮助孩子卸下过于沉重的心理负担。

**保持陪伴,提供支持。**中高考前夕,社会对考试焦虑的高频讨论容易让家长产生过度担忧心理,进而将焦虑情绪传递给孩子。当发现孩子出现睡眠不佳、情绪波动等焦虑信号时,家长无须急于说教或强行干预,频繁提及“别焦虑”“放松点”等,反而可能加重孩子的心理负担。更有效的方式是保持陪伴,通过倾听、肢体接触等非语言行为,让孩子感受到家长的支持与信任。

来源:《学生健康报》

### 提醒

## 洗衣机的快洗模式不能乱用

洗衣机的快洗模式成为了现代生活节奏的“加速键”,因其省时便捷而备受欢迎。然而,快洗模式潜在的问题却不少,可不能乱用。短时间洗涤无法充分溶解污渍,尤其对顽固油渍、汗渍效果差,衣物难以清洗干净。为了节省时间,快洗模式漂洗次数减少且时间短,易导致洗涤剂残留,刺激皮肤甚至引发过敏。并且短时间洗涤无法充分消毒,婴儿衣物、床单、毛巾等不适用。厚重或脏污严重的衣物需充分浸泡和漂洗也不适用。高速运转易磨损丝绸、羊毛等特殊面料,造成变形、起球,建议选择轻柔模式。为缩短时间,快洗模式下洗衣机需高功率运行,提高了功率及转速,反而增加电量,并加速点击老化,缩短设备使用时间。

如何正确使用快洗?仅洗少量轻污渍衣物,避免过载。减少洗涤剂,用量需比标准模式少三分之一,选择低泡产品以防残留。顽固污渍先手动处理,再配合快洗。快洗模式适合应急,但不可替代常规洗涤,合理使用才能更好保护洗衣机与衣物。

来源:科普湖北

### 图吧

## 科创起航·闪耀星芒



5月16日下午,娄底吉星中学首届科技小实验比赛启幕。该校一至六年级42支学生团队怀揣奇思妙想,携多项跨学科实验作品齐聚赛场,以天马行空的创意编织出科学与生活交织的绚丽长卷。

李济邦 摄影报道

### 人物

在洞口县竹市镇中心小学的校园里,有一位特别的教师,她用独特的育人理念浇灌出一片教育沃土;她坚信每个孩子都能闪光,用民主平等的教育方式让孩子们学会了自主管理、自信成长。她就是深受学生爱戴的肖果老师。

### 民主管理:让每个声音都被听见

“老师,我觉得班规可以再加一条”“我提议每周评选进步之星”……在肖果的班级里,这样的声音总能得到重视。她创新推行“班级议会制”,通过民主投票决定将班会课改造成“才艺展示课”,从策划到主持全由学生负责。学生在日记中写道:“肖老师让我们明白,班级不是老师的,是我们每个人的。”这种管理模式培育了学生的主人翁意识,班级荣获了“邵阳

## 匠心育人 民主花开

——记洞口县优秀教师肖果

通讯员 尹葵

市雷锋式中队”和“邵阳市红领巾奖章三星章”等荣誉称号。

### 平等相待:让每颗星都闪亮

在肖果眼中,没有所谓的“差生”。她独创“特长档案”,记录每个学生的闪光点:小张擅长绘画,小李是跳绳高手,就连最调皮的孩子也有“点子王”的美称。课堂上,她采用“轮值小老师”制,让每个学生都有展示机会。有家长感动地说:“肖老师从不用成绩论英雄,在她的引导下,我家孩子现在变得特别自信。”这种平等的教育理念结出硕果——她被评为“洞口县优秀班主任”“洞口县优秀教师”,更培养出多名市县级“新时代

好少年”。

### 能力之基:为每个生命搭建绽放的舞台

在教学实践中,肖果注重学生综合能力的培养。她关注学生的思维,在班级开设:思维导图、课本剧、连环画、创意黑板报等创意活动,还将劳动教育融入日常,展现了她创“素”培“养”的教育理念。辅导学生多次荣获湖南省青少年科技创新大赛一等奖,并被评为“邵阳市青少年科技教育先进个人”“邵阳市校外教育活动优秀个人”。

面对荣誉,肖果淡然地说:“教育的真谛不在于获奖,而在于见证每个生命的成长。”在她的班级里,民主的种子已然开花,平等的光芒温暖人心,而孩子们绽放的精彩,正是对这位教育行者最好的礼赞。