如何舒缓焦虑情绪?中考考前心理疏导12问来解答

上海市精神卫生中心儿童青少年科与文汇报社联合推出,以期对广大考生有所帮助

2020上海中考将于6月27日至28日，即本周六、日举行。进入复习迎考冲刺阶段，广大考生如果感到紧张或精神不易集中，该如何舒缓自己的焦虑情绪，及时调整状态？若一不小心遇到腹泻、失眠等问题，又该如何应对？上海市精神卫生中心儿童青少年科与文汇报社联合推出“中考考前心理疏导12问”，以期对广大备考考生有所帮助。

1、最近总是觉得有点疲惫,打开课本就无法集中精神，我该如何改变这种状态？

答：觉得疲劳了，那就放松一下。一直处在疲劳状态很容易导致事倍功半，还不如给自己做一个“学学玩玩日程表”，根据自己的学习特点，做好时间管理，把时间切割成块，劳逸结合会更加高效。

如果觉得开始复习时存在启动困难，那不妨从感兴趣、简单的内容开始吧，逐步增加难度，不管难易与否，不钻牛角尖，保持积极心态。

2、每天晚上我睡得很晚，休息时会有点负罪感，怎么破？

答：充足的睡眠和适当的休息就好比给长途行驶的汽车加油，拖着疲惫的身心坚持学习不仅效率低，还容易使你烦躁、焦虑。

当你鼓励自己“我应该多做题，才能考得好”，你在休息时就会感到内疚，而忘记备考的目标是把自身状态调整至最佳。辛苦一天的你，值得拥有片刻犒劳自己的时间。

3、我成绩不好,和同学说话总是觉得自卑。临近考试，这种感觉更强了,怎么办？

答：这说明你对自己有要求，很有上进心。考试不能只和别人比较，最重要的是和自己的过去比较，了解自己掌握了什么、弱项又在哪里。掌握了的内容，怎么考都难不倒你；有弱势的，赶紧找有优势的同学去取取经，可以事半功倍。此时不找他们帮忙，更待何时？

4、临近考试我变得敏感起来,最近难以忍受同学翻书、读书的声音,为什么会这样？

答：这种情况说明你太焦虑了。人在焦虑状态下会警觉性增高，难以忍受周围环境中的一些声音，就是听觉过度警觉的表现。可以做放松减压的练习——STOP技术，即停下来、深呼吸、觉察、继续。

从体验、觉察自己的情绪开始，学会与它们共处，你会慢慢认同自己心灵和身体感官上的任何感受。当你不再焦急、安心下来的时候，你会发觉翻书、读书声和自然界的鸟鸣、雨声一样，都是去来自由的。

5、上课的时候,站起来回答时我常常连很简单的问题都答不出，但一坐下来就想出来了,这是怎么回事？

答：这是紧张在作祟。让自己放松下来是最重要的。做一次深呼吸，冷静！回忆问题是什么，用自己的方法去检索这个问题是基于什么知识点、从哪里学到的。如果一下子回忆不起来也没关系，这并不代表你不会，只是需要时间。

6、模拟考成绩相比往常有所下降,我该怎么调整心态？

答：要避免“放大化”，不要觉得这一次没有考好就说明自己什么都不会、以后的考试也都完了。也许只是这次考试刚好有些内容自己没有掌握好而已。不要止步不前，一直为已经过去的考试苦恼，而要把注意力放在后面的中考上，抓紧时间梳理自己的知识体系，对照本次考试的失分处查漏补缺。

7、我的成绩不太稳定,进入心仪的学校比较有难度,我有点害怕考试,怎么办？

答：我们最好能在考试之前好好思考一下造成自己成绩波动的原因：是情绪影响、注意力问题、还是某些知识点掌握得不够扎实?正确的评估，就能够有针对性地做一些改进，也能帮助你调整更切合实际的目标。

适度的焦虑能帮助我们取得更好的成绩，只要在考试中发挥出正常的水平就会有实现梦想的希望。但如果因为害怕而没有参加考试，进入心仪学校的可能就是零了。

8、考试的时候,我不能看时间,一看时间就紧张,但是不看时间又不行,这该怎么办？

答：这是自己不够自信及焦虑的一种表现，你可以按照以下三点来做：

（1）考试前的模拟训练要看到自己的优势所在，体察自己的知识中哪部分或者考试中哪部分比较擅长，强化自己的自信心，减少恐惧。

（2）考试前做模拟训练过程中，估计大概每部分可能需要的时间。

（3）考试中基本按照计划进行,如果看了时间有偏差,自我提示“做我擅长的,我可以”。

9、我的胃口最近不佳,对一切美食都失去了兴趣,感觉自己无精打采,这会影响考试发挥吗？

答：考前紧张、压力大会导致胃口差，人觉得没有精神，难以集中注意力，影响考试的发挥。所以考前减压很重要，要学会放松，劳逸结合，饮食上可采取少吃多餐，荤素搭配，保证每日的营养，睡前喝杯热牛奶，听些舒缓的音乐，良好的睡眠使人精神倍增，食欲也会好很多。

10、每次一开始考试,我就想上厕所,而且越担心就越想去,这该怎么破？

答：考前上个厕所，轻装上阵，有利于考试。如果考场上频繁想上厕所，影响了考试，可尝试以下三个步骤：

（1）意识到自己正在为想上厕所担忧；

（2）深呼吸，专注自己的呼吸；

（3）不去评判脑中冒出来的杂念和想法。接下来再把注意力转到题目本身。

11、我一紧张就有各种疼痛,胃疼、头疼、肚子疼,这是病吗？

答：如果排除了具体的躯体疾病，那就要考虑到是因为情绪的变化引起身体的反应。你需要关注到自己情绪的变化，试着通过倾诉、放松训练、调整解决问题的策略等方式让自己平静下来。如果仍然没办法缓解，请到精神专科寻求专业人员的帮助。

12、爸妈总是监督我学习,在身边唠叨,我经常和他们争吵,有什么办法能够缓解紧张关系？

答：这些都是“爱的唠叨”。其实父母也很紧张，有些不知所措。建议你可以分派点小任务给他们。比如告诉妈妈你想吃的时令水果、当季蔬菜，让她买一些回来。吃的时候又要不住赞美她：如此可口的食物让你精神百倍！而去洗澡的时候，你在浴室里一边搓泡泡，一边唱唱喜欢的歌吧！让疲劳的身体和紧张的神经都可以得到最大程度的释放。

市六医院开出首张互联网医院电子票据

本报讯（首席记者**唐闻佳**）互联网医院在上海跑出了加速度。求医问药可以不用出门,但是,报销要凭证,诊疗结算票据哪里来?为一张收据,难道还要跑一次医院？昨天中午12:57，上海市第六人民医院互联网医院开出上海市首张互联网医疗收费电子票据,打通了患者从“网上看病”到“线上取票”的这“最后一公里”,真正实现就医全过程“足不出户”。

去医院看病,最烦什么？一烦跑腿,二烦排队。为切实改善老百姓的就医体验,真正实现“信息多跑路,百姓少跑路”,“互联网+医疗”因而备受关注。

2020年3月9日，上海市第六人民医院互联网医院作为上海市首批互联网医院之一正式上线,在互联网医院这个平台上,实现了在线复诊、线上咨询、在线处方、报告查询、送药上门等一系列服务功能，大大提高了患者就医便捷度和获得感。

如今,患者在六院初次就诊后,同一疾病需复诊,只要在手机上“点一点”,即可与专科医生沟通病情，这一服务有效保障了慢病病友定期复诊与正常用药的需求。

6月12日作为上海市“移动付费不排队”改革试点的首批医院之一，上海市第六人民医院实现了上海市医保电子凭证在线支付功能，目前在上海市医保参保人员范围内进行试点。据此,医保卡实现真正意义上的“脱卡支付”。医患之间全程“零接触”式的在线服务,既降低了交叉感染风险,减轻医院负担,更给患者提供了极大便利。

在上海市财政局、市卫健委和市医保局的大力支持、指导下,如今,上海市第六人民医院互联网医疗收费电子票据也正式上线,仅需在“上海市第六人民医院互联网医院”微信公众号,选择“互联网医院”栏目里的“电子票据”,轻松四步立即就能获取。

收费电子票据服务还不止这些。预约了在线复诊,诊疗费也付了,结果事一多忘了来复诊,退费必须要到医院吗？如今,这个答案也是:不用啦。六院互联网医院除了提供在线取票功能,还贴心推出了在线退费服务,让患者不必跑医院,更不必排“长龙”,通过六院互联网医院微信公众号,选择“互联网医院”栏目里的“费用管理”,即可享受线上申请退费,通过线上预约医生的审核，相关管理部门的审核,即可完成在线退费。

互联网医院电子票据服务的开通，真正实现了患者挂号、缴费、电子票据交付的线上全流程数字化闭环管理。记者了解到，医疗收费电子票据由财政部门统一监管，与纸质票据具有同等法律效用，可作为单位财务收支和会计核算的原始凭证。大众可通过财政部查验网站，输入电子票据信息，查验电子票据真伪。

本市互联网医院名单

上海市徐汇区中心医院；复旦大学附属华山医院；上海市儿童医院；上海市皮肤病医院；复旦大学附属中山医院；上海交通大学医学院附属仁济医院；上海市第六人民医院；上海交通大学医学院附属瑞金医院；上海中医药大学附属龙华医院；上海市第五人民医院；上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院；上海市胸科医院；上海市第一人民医院；上海市闵行区中心医院；上海交通大学医学院附属第九人民医院；复旦大学附属眼耳鼻喉科医院；上海交通大学医学院附属瑞金医院北院；上海交通大学医学院附属新华医院；上海交通大学医学院附属仁济医院南院；复旦大学附属儿科医院；上海市第十人民医院；上海市精神卫生中心；复旦大学附属华东医院；复旦大学附属肿瘤医院；中国福利会国际和平妇幼保健院 （截至6月23日）

好作业公益活动下月开启

可通过小程序提交,截止时间8月20日

本报讯 （见习记者**吴金娇**）暑假将至，有一份陪伴青少年走过7年时光、让许多孩子觉得有趣又着迷的特殊暑假“作业”也将如期而至。记者昨天获悉，2020“中国好作业”公益活动7月1日再次开启。

“《民法典》在我身边”“如何实现将一张纸连续对折八次”“请你畅想2035年的临港新片区，并用绘画或文字的形式把它描绘出来”“用发现的眼光寻找身边的美，用相机记录你对美的感受”……2020“中国好作业”，涵盖“实践”“人文”“科技”“艺术”四大主题，来自不同领域、不同行业、学有专长的18位导师及其团队为青少年学生布置鲜活有趣、富于探索精神、鼓励社会实践的暑假作业。

“中国好作业”公益活动已连续成功举办七届，其间共有199位社会各界知名人士，共布置了205道“中国好作业”，吸引了全国近40万名学生参加。

2020“中国好作业”由上海教育报刊总社主办。为方便全国的广大青年学生报名参与今年的“中国好作业”，同时考虑到疫情防控的特殊情况，本届活动将继续采用去年推出并深受学生欢迎的移动端小程序。活动官方小程序“好作业”将于7月1日正式上线，届时广大大中小学生可完成“作业”并通过小程序提交，作业提交截止时间是8月20日。

习近平:推动禁毒工作不断取得新成效

(上接第一版)他指出,要认真学习领会、坚决贯彻落实习近平总书记重要指示精神，以受到表彰的先进集体和先进个人为榜样,以更加坚定的决心、更加高昂的斗志、更加有力的举措，不断夺取新时代禁毒人民战争新胜利。

会上,2015年以来在禁毒工作各条战线上作出突出贡献的100个先进集体和100名先进个人受到表彰。云南省临沧市公安局禁毒支队、深圳海关缉私局侦查二处、云南出入境边防检查总站普洱边境管理支队澜沧边境检查站和内蒙古自治区血液中心血液保障科主任陶迎春、江西省萍乡市禁毒志愿者协会会长段华胜等先进集体和先进个人代表作了发言。

会议以电视电话会议形式召开，国家禁毒委员会有关负责同志、各省市县禁毒委员会负责同志、受表彰的先进集体代表和先进个人等分别在主会场和分会场参会。

人民至上,厚植社会主义现代化国际大都市的人本价值

(上接第一版)把握人民城市的人本价值，紧扣“衣食住行、生老病死、安居乐业”12个字，让城市在发展过程中处处见“人”，把人性化、人情味、人文气体现出来，人民生活才更有品质、更有尊严、更幸福。

欲穷大地三千界，须上高峰八百盘。时刻把“以人民为中心”放在心里，有形之手、无形之手、勤劳之手同向发力，久久为功，共同谱写新时代“城市，让生活更美好”的新篇章。如此，上海为世界贡献的不仅是一个国际大都市，更是一个“新物种”：一座具有鲜明社会主义性质、兼具东方神韵与现代化气息的人民城市。

探寻中国共产党从孕育到诞生的历史密码

(上接第一版)“为了讲清楚中国共产党从孕育走向诞生的故事，我们根据历史脉络、立足逻辑,把相关文物做了梳理,进一步挖掘其中的内容。看似薄薄的小册子,背后有非常生动的故事。”中共一大会址纪念馆副馆长徐明说。

展览研究结合线上线下联动,努力讲好建党故事

在传播马克思主义的过程中,陈溥贤的名字鲜为人知,却起到了重要作用。他和李大钊共同主持编辑北京《晨报》副刊,从1919年5月5日起便开辟“马克思研究”专栏,陆续翻译连载马克思的《劳动与资本》、考茨基的《马克思经济学说》等论著。陈溥贤还是《马克思经济学说》的第一个全文翻译者。

而有些名字,至今仍是谜团。比如,本次展出的1921年6月汉口印行的《共产主义与智识阶级》一书,将马克思主义与中国革命相结合，体现了中共一大前夕中国马克思主义者对这一问题的最高理论水平。然而,该书的作者田诚的身份是个谜。有学者考证为陈潭秋,也有人认为是李大钊,但没有最终结论。从他在中共早期机关刊物《向导》上发表过多篇文章,可以看出他不是一般党员,而是中共早期重要成员。

除了有计划地研究和宣传马克思主义，各地共产党早期组织还组织开展工人运动,积极探索研究建党思想和理论,从思想上、组织上、干部上为中国共产党的创建奠定了基础。百年前中华大地上初燃的星火,最终汇聚成一个崭新的无产阶级政党,点燃了民族复兴的梦想和希望。1921年7月23日，中国共产党第一次全国代表大会在上海召开,宣告中国共产党的正式成立。

值得一提的是，本次展览在形式设计上大胆突破，让人耳目一新。从1920年到1921年，是中国共产党发起组成立到中国共产党正式成立的关键一年。展厅二楼展项“从渔阳里到树德里”,用时光隧道结构造型，饰以中国共产党发起组成立地老渔阳里2号和中共一大会址石库门油画布贴,并配上雕刻艺术字等装置，令观众产生在历史中穿梭的沉浸感和代入感。

展览期间，中共一大会址纪念馆还将在线上推出VR全景展览,举行“共产党早期组织与中国共产党的创建”学术研讨活动、系列讲座,以及“寻找诞生地”新媒体教育活动,通过展览研究结合、线上线下联动多种方式,努力讲好建党故事,彰显建党初心,弘扬建党精神,迎接建党百年。

人民城市人民建,人民城市为人民
加快建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市

(上接第一版)

全会指出，要把握人民城市的人本价值，更好满足人民群众对美好生活的向往。把人本价值作为推动城市发展的核心取向，作为改进城市服务和管理的重要标尺，作为检验城市各项工作成效的根本标准，贯穿城市规划、建设、管理和生产、生活、生态各环节各方面，以更优的供给满足人民需求,用最好的资源服务人民,提供更多的机遇成就每个人,坚决防止“重发展轻民生”“重建设轻内涵”“重面子轻里子”“重管理轻服务”的倾向。聚焦解决群众最期盼、最迫切的“老、小、旧、远”等问题,持续加大攻坚力度。着眼满足群众多样化、品质化、个性化需要,提升供给质量和效率。用好用活红色文化、海派文化、江南文化资源,让人们享受更为充实的精神文化生活。要提升中心城区功能品质，提升郊区新城宜居度和吸引力,打造人性化城市、人文化气息、人情味生活。把更多公共空间、绿色空间留给人民,建设好“一江一河”,建设好“生活秀带”,让市民更加便捷地获取公共产品、更加舒心地享受宜居生活。打造充满活力的机遇之城,创造更多就业机会、创业平台、事业舞台，努力为工作生活在这座城市中的人们提供用武之地、打开成功之门。

全会指出，要把握人民城市的生命体征，走出一条符合超大城市特点和规律的治理现代化新路子。城市是生命体、有机体,上海作为超大城市,人口总量和建筑规模更庞大，生命体征更复杂,城市治理需要更用心、更精细、更科学，如履薄冰地守牢安全底线,以系统性思维强化整体协同,以全周期管理提升能力水平。既要重视传统安全,确保城市运行顺畅,更要重视人民生命安全，切实以人的生命健康为中心推进经济社会发展。坚持以防为主、以控为要,进一步完善城市安全预防体系，提高突发事件特别是公共卫生安全事件的应急应变能力，确保上海始终是全国最安全的城市之一。以政务服务“一网通办”和城市运行“一网统管”为牵引,围绕“高效办成一件事”“高效处置一件事”,更大力度推动部门职能整合、业务流程重塑、体制机制优化，使城市治理各方面紧密协同。牢固树立全生命周期的意识,不断优化治理方式和治理流程，以绣花般功夫推进城市精细化管理，确保城市各领域、各环节、各方面运行更顺畅、更高效、更可持续。

全会指出，要把握人民城市的战略使命，更好代表国家参与国际合作与竞争。把做优做强城市核心功能作为主攻方向,面向全球拓展功能,面向未来塑造功能,面向基础夯实功能,不断强化全球资源配置、科技创新策源、高端产业引领、开放枢纽门户“四大功能”。加快推进国际经济、金融、贸易、航运和科技创新中心建设，做足做深国际化文章，进一步扩大服务半径和辐射范围,更好发挥浦东新区、上海自贸试验区临港新片区、长三角生态绿色一体化发展示范区等重要改革开放试验田作用。培育和塑造新的核心功能,加快新旧动能转换,加快培育在线新经济，加大新一代信息网络为代表的新型基础设施建设力度，推动上海新生代互联网企业加快做大做强。结合上海产业实际，推动产业基础高级化、产业链现代化,聚焦集成电路、人工智能、生物医药等重点领域,加快关键核心技术攻关突破。要坚定扩大开放、深化开放、引领开放,发挥对内对外开放两个扇面的枢纽作用，努力成为国内大循环的中心节点、国内国际双循环的战略链接。把畅通经济循环、形成强大国内市场的文章做足，开展更高水平区域产业合作,通过打响“四大品牌”扩大消费需求、促进消费升级。用好金融市场特别是科创板优势,更好支持科技创新、产业升级。积极推动长三角一体化发展，打造开放型经济新高地,进一步加大制度型开放力度。

全会指出，要把握人民城市的精神品格，着力提升城市软实力。大力弘扬“海纳百川、追求卓越、开明睿智、大气谦和”的城市精神和“开放、创新、包容”的城市品格，凝聚起建设人民城市的强大精神和品格力量，回答好我们应该有什么样的追求、胸襟、底气的时代命题。要追求卓越、争当一流、勇立潮头,坚持全球视野、对标意识、更高站位、更大突破,以不懈攀登、不断超越的志气心气,敢闯敢试、敢于创造,努力拿出引领性的思想理念、关键性的创新突破、标志性的重大改革、带动性的战略举措。要开明睿智、大气谦和,更好展现海纳百川、开放包容的气度,更好汇聚人气、集聚人才、凝聚人心,使五湖四海的人们向往这座城市、汇聚到这座城市，在成就梦想的同时共建美好城市。营造更加宽松的发展环境,接纳新观念、包容新事物、支持新创造,推动涌现更多激荡人心的奋斗故事。要对坚定走中国特色城市发展道路充满自信,以不一般的精神、不一般的品格,展现不一般的担当、实现不一般的作为,让中国特色社会主义在上海这座城市展现更加蓬勃的生机和活力。

全会指出，要把握人民城市的主体力量，打造共建共治共享的社会治理共同体。紧紧依靠人民推进城市建设，充分激发人民群众的主人翁精神，强化人民群众参与的制度化保障。坚持党的群众路线，最大限度调动人民群众的积极性、主动性、创造性，让人民群众成为城市发展的积极参与者、最大受益者、最终评判者。畅通渠道平台、完善协商民主、加强基层治理，更好保障人民群众有序参与。搭建更多民意“直通车”、公众“议事厅”，坚持广纳群言、广集众智，丰富有事好商量、众人的事情由众人商量的制度化实践。坚持党建引领，更好发挥基层党组织在推动共治自治中的组织领导作用，更好强化街镇、社区在基层治理中的基础性作用，共同推进社区“微治理”，持续完善家门口服务体系，激活城市治理的“神经末梢”。推动全面从严治党向基层延伸，把基层党组织打造成坚强战斗堡垒。

全会指出，做好下半年工作，要毫不放松抓好常态化疫情防控。思想上的弦要绷紧，防控措施要更精准，持续紧盯“入城口、落脚点、流动中、就业岗、学校门、监测哨”等关键点关节点，构筑起个人防护、主动检测、哨点监测、流调追踪、精准管控、有效救治的严密防控链。要努力促进经济平稳健康发展。扎实做好“六稳”工作，全面落实“六保”任务，更加有力扩内需，着力稳住经济基本盘，加快培育新的增长点，发挥好政策效应，切实增强企业获得感。要坚定不移深化改革开放。聚焦重点领域，谋划和推出一批重点改革举措，筹办好第三届中国国际进口博览会。要切实保障和改善民生，坚决兜住民生底线。做好援企、稳岗、扩就业工作，加大对困难群众的关心关爱力度，多办解民忧、暖民心的实事好事。要加快推进城市治理现代化。落实主体责任，强化日常监管，加强隐患排查整治，深化矛盾纠纷源头治理，周密做好防汛防台工作，确保城市安全和人民安全。要科学谋划“十四五”发展。把握大局大势，突出战略牵引，把中央精神充分体现到“十四五”规划编制中，更加科学地明确主题主线、提炼发展战略、提出目标任务。要扎实推进党的建设。精心组织好“四史”学习教育，加强干部队伍建设，更好激发战斗力、调动积极性、激励担当作为。深化全面从严治党，着力解决形式主义、官僚主义突出问题，以更大力度为基层减负，把更多精力投入到抓推进抓落实上来。

全会审议通过《中国共产党上海市第十一届委员会第九次全体会议决议》（决议全文另发），通过关于递补市委委员的决定。

市委常委于绍良、郑钢淼、刘学新、陈寅、吴清、翁祖亮、周慧琳、诸葛宇杰、凌希出席会议。