

# 高考临近易焦虑 舒缓压力迎考试

高考临近,学子们都在为高中生涯的最后一战而拼搏,面对越来越近的倒计时,面对老师和家人的期待,部分学子不免出现焦虑、烦躁等心理问题。考生和家长该以怎样的心态迎接高考?记者进行了走访。

□融媒体记者 苏凯芳 实习生 陈莉莉 文/图

## 因高考焦虑寻求心理疏导

泉州市第三医院二级心理咨询师、中级心理治疗师高强表示,临近高考,每周都有四五名学生因为高考焦虑,来找他们进行心理疏导。

家住丰泽区的小悦(化名)是一名高三学生,临近高考,父母明显感受到孩子的变化:“不爱笑了,每天看起来都很疲惫,时不时还会头晕,有时候还会躲起来哭。”在父母的关切下,小悦才袒露自己的心声,称不知从何时起,发现自己记忆力下降了,思考问题也变得迟钝。老师上课讲题时,没法集中精力,以往听完一遍就能理解,现在非但不能完

全理解,还很健忘。小悦的父母与小悦沟通后,将其带到了泉州市第三医院心理咨询中心。经过几次的心理辅导后,小悦的情况有了明显的改善,慢慢恢复以往的学习状态。

高强说,像小悦这种情况,只要及时干预,很快就可以恢复。但如果家长没有及时发现,孩子也没有主动提出,长时间发展下去情况就会越来越糟,如孩子开始沉迷于网络游戏,不爱社交等。这时再寻找医生进行心理干预,沟通上会更加困难,孩子恢复的周期也会大大延长。



心理咨询师为学子提供咨询服务

## 不要给孩子增添心理压力

除了考生本身的调整,家长们在考前要尽量给孩子营造一个正能量的家庭环境。高强说:“可多给孩子们一些关心,提供一个安静温馨的家庭环境,尽量让孩子回到家以后,感觉到家里比较适合休息和安静学习。”

此外,家长要以平常心对待高考,要教育考生以平和的心态看待自己的成绩和他人的优秀,冷静、客观地分析自己的优势和不足,充满自信地迎接高考。同时,家长要做到适当关注,而不是放弃一切的倾注,要保证考生正常生活

所需,注重他们的睡眠和饮食,但也不要不要在临考前刻意去改变考生的穿衣、餐饮等生活习惯,比如给孩子每餐大补,买名牌服饰等,这些只会给考生平添不适感和心理压力。

高强提醒广大考生,如果以上心理调适都没有取得良好效果,考生的焦虑症状有所加重时,一定要及时寻求心理医生的帮助,可采用心理治疗、行为治疗、催眠疗法、生物反馈等方法进行专业诊治,必要时合并使用一些抗焦虑药物,来帮助考生顺利度过高考。

## 用正确方法缓解考前焦虑

高强提醒,考生要进行适当的心理调整,正确认识高考,根据自己平时的学习成绩和复习情况,确立合理的考试目标,不要把自己的“理想分数”定得过高,脱离实际,人为造成心理上的紧张,给自己带来焦虑和担忧。

那么,考生该如何克服考试焦虑呢?高强建议,考生可以通过自我暗示法来调节

心理。考试前暗示自己有信心,相信自己的能力,能够尽力考好。如考试前对自己大声说“我一定会取得成功,我是最棒的!”通过心理语言来调节中枢神经系统的兴奋性,从而使神经系统得到调节改善。

同时,考生也可通过听音乐、体育锻炼、与家人交流、与老师同学交流等,来缓解心理压力和焦虑情绪。

# 执法巡查期间 意外邂逅“蓝眼泪”

本报讯(融媒体记者杜婉琼 通讯员王杰豪 文/图)近日,泉州海警局执法艇在石狮附近海域开展伏季休渔执法巡查期间,意外邂逅了壮观的“蓝眼泪”。

据执法人员回忆,当晚海面平静,执法艇航行过程中,他们突然注意到海面上出现了一片闪烁着蓝光的区域。随着执法艇的前行,这些蓝色光点如同星辰落入大海,逐渐扩散开来,形成了一幅如梦如幻的画面。

据了解,福建一带最常见的“蓝眼泪”发光生物是夜光藻,其体内有荧光素和荧光素酶,在受到外界扰动时,它们会聚集在一起,进而发生反应并产生蓝色荧光。

泉州海警局提醒:市民在追逐“蓝眼泪”的过程中,切勿因过于追求拍摄角度而不顾海浪和潮汐的变化,冒险进入深水区域或乘坐非营运船舶及“三无”船舶出海游玩,导致出现安全隐患和事故。



石狮永宁附近海域出现“蓝眼泪”(网友供图)

执法人员在巡查期间邂逅“蓝眼泪”

## 市区各公园 进入“禁噪期”

本报讯(融媒体记者王金植)中高考将至,泉州中心市区各大公园开启降低噪声模式,请广大市民自觉遵守,为广大考生营造一个良好的学习环境。

市城管局公园管理中心在临近各大学及居民区的东湖公园、释雅山公园、中山公园、芳草园及刺桐公园均贴出公告:高(中)考备考阶段,在公园内开展唱歌、跳舞及其他会产生噪声的活动请自觉调低音量,避免影响考生学习环境。高考英语听力期间,这五个公园也谢绝任何会发出声响的锻炼活动。特别严禁在中山公园临近六中的篮球场打篮球。

## 沙发上抽烟出意外 老人行动不便被烧伤

本报讯(融媒体记者苏凯芳)行动不便的老人抽烟时,不慎引燃沙发,导致双下肢严重烧伤。近日,老人经过多次手术治疗,下肢的伤势已经基本愈合。

86岁的陈老伯住在鲤城区开元街道,因为年事已高,各项基础病严重。去年七月份,他因病无法自主行走,生活全由老伴照看。事发当天下午,陈老伯独自坐在客厅沙发看电视,因烟瘾犯了,他习惯性点燃一根香烟,岂料掉落的烟蒂点燃了沙发。无法行动的他,赶忙大声呼救。正在屋内午休的老伴闻到烧焦味后,第一时间冲了出来。此时,火已经蔓延至陈老伯的下肢。老伴急忙扑灭火焰,将陈老伯转移至安全区域,并拨打了120急救电话。

随后,陈老伯被送至泉州市第一医院烧伤科。据负责接诊的主治医师叶少伟介绍,经检查发现,患者总烧伤面积达到52%,下肢的烧伤面积占了40%,为三度烧伤,手部和面部也有少许烧伤。“据家属讲述,发现老人身上着火后,家人第一时间将患者裤子脱掉。等待救护车到来时,用流动的冷水轻轻冲洗伤口。这样的做法能有效降低皮肤温度,也减轻疼痛和肿胀,减少热损伤的深度。”叶医生说。

在医护人员的精心治疗下,目前,陈老伯下肢的伤势已经基本愈合,并转入呼吸内科进行治疗。

### 相关链接:

### 烧烫伤后如何正确处理

**第一步:冲。**用流动冷水轻轻冲洗烧烫伤的部位10~15分钟,冲水能快速降低皮肤表面温度,降低对深层组织的伤害,从而减轻烧烫伤深度。

**第二步:脱。**如果伤口部位覆盖有衣物,千万不要强行撕脱,可用剪刀剪开衣服,以免造成皮肤损伤。

**第三步:泡。**疼痛明显者,可将患处持续浸泡在冰水中30分钟左右,要注意浸泡时间和水温,以免引起烫伤部位冻伤,加重创面的损伤。

**第四步:盖。**使用干燥的毛巾覆盖于伤口,保持创口清洁。

**第五步:送。**程度较重的烧烫伤要及时就医,进行规范化治疗。

对于一些轻微的一度烫伤,在上述操作后,可用碘伏消毒伤口,根据伤口情况涂抹一些烫伤软膏。此外,不要用酱油、牙膏等民间土方涂抹伤口,不但无益于治疗,反而容易引起创面感染,妨碍医生对创面伤情的判断。

# 小心网络二手平台交易风险

### 警方提醒:务必使用官方APP核实订单真实性

## 交易二手物品 多名市民被骗

如今,不少市民尤其是年轻人习惯通过网络二手交易平台出售或购买二手物品,这本是一个便利的交易平台,却更容易被诈骗分子利用。

今年5月份以来,我市多名市民在网络二手交易平台交易时被骗。昨日,泉州市反诈中心发出预警,提醒广大市民注意,网络二手平台交易存在风险,在出售或者购买二手物品时,务必在官方APP上交易,核实订单真实性。

□融媒体记者 廖培煌 通讯员 白炯昕

5月17日,市民关先生在小书APP看到一个用户出售拍立得相机,对方说他此前都是通过平台交易,但是买家收货后又要求退款,给他造成损失,因此要交易的话可以添加微信。

关先生添加了对方的微信转过去60元订金,对方发来一个快递单号,关先生查询发现确实有发货。到了第三天,关先生收到快递发现,里面装的不是相机,而是一捆约束带。再联系对方,对方声称可能是快递被弄错了或者贴错单,给了一个快递公司QQ供咨询。

QQ里,快递公司工作人员表示要审核身份重新发货,接着,关先生被引导下载webex会议软件,进入对方提

供的会议号。对方要求共享屏幕,不过,会议中断了。对方复制过来一个会议号和快手链接,要求关先生以验证身份的方式冲800元快币,对方表示这笔钱会返还。接着,对方要求在支付宝操作上,关先生被转出一笔1万元,这才意识到被骗。

5月20日,陈先生想买一部电动车,在闲鱼APP搜索到一条售卖二手品牌电动车的广告,联系上商家,闲鱼上要收取手续费,在闲鱼交易要2100元。对方将电动车照片和营业执照、身份证发过来以示证明。陈先生通过微信扫描对方发来的二维码转了1800

元。谁知,对方未发货也不再搭理他。

5月22日,想购买二手相机的魏女士,在小红书APP看到出售信息。添加了对方的微信,对方发来相机的照片,但对方表示可以跳过平台省掉手续费,要到转转APP交易,并发来链接。魏女士点进去后,跳出一个所谓的转转订单支付的界面。但填写完地址发现,链接失效了。对方又发来一个支付宝付款链接,魏女士点进去,支付了5499元。但是几天后,魏女士并没有收到货,也在平台上查询不到交易记录。询问对方,对方声称订单异常可以联系处理,要求重新下载另外的APP。魏女士这才发觉被骗。

## 勿信平台外交易 不随意扫二维码

泉州市反诈中心民警介绍,随着互联网经济的发展,越来越多市民通过网络二手物品交易平台处置个人闲置物品,二手物品交易有利于提高商品利用率,减少资源的浪费,但在转售个人闲置物品时应遵守法律法规,合法、有序地进行交易。

近期频发的骗局,多以首次二手交易平台、没有交易记录的卖家为作案对象,虽然诈骗方式、话术不尽相同,但都是冒充二手平台买家或客服,以缴纳订金、避开手续费等为由,绕开二手交易平台,用社交软件账号私聊,诱导卖家进行转账。民警提醒,网络二手平台交易存在

风险,务必使用官方APP核实订单真实性并与官方客服进行沟通,切勿相信平台之外的交易,切忌随意通过来历不明的二维码付款。以缴纳订金、避开手续费等为由,绕开二手交易平台,用社交软件账号私聊,诱导卖家进行转账。第一时间拨打110报警。

## 酒后闹事引纠纷 民警调解化干戈

本报讯(融媒体记者杜婉琼 通讯员曾锋榕)朋友相聚难免小酌,但有些人会控制不住,酒后惹事,致使他人无辜受害。近日,鲤城公安分局常泰派出所接处警两起酒后闹事警情。

近日,辖区群众杨先生到常泰派出所报警称,其在常泰街道锦桥路段被人殴打。民警赶到现场,询问多方得知,市民傅某刚喝完酒,准备到锦桥路取停放好的电动车,谁知刚好有一辆的士也停在路边。酒劲上来后,傅某竟跟的士司机吵了起来。此时,杨先生刚好路过,被正在气头上的傅某用闽南话辱骂,随后二人发生了肢体冲突。了解情况后,民警从双方角度出发,劝说二人以和为贵,对双方当事人不当的言行予以批评教育,使双方认识到了自己的错误。在民警的耐心调解下,双方握手言和。

无独有偶,近日,兰先生下班取车时,发现自己爱车上的后视镜被人掰断,他立即报警求助。接警后,民警赶往现场开展调查,很快将作案人员锁定为张某。经了解,当天凌晨张某喝多了,摇摇晃晃地走在回家路上,其间,他将兰先生爱车的后视镜直接掰断。经过民警的调解,张某对自己的行为感到后悔,并主动赔偿了更换后视镜的费用1500元。



有市民在网络二手交易平台交易时被骗 (GFP供图)