

六月,是个收获的季节。房前屋后瓜果飘香,酸甜可口正当时。对于孩子们来说,一学期的学习结束了,收获的不仅有满满的知识,还有成长。



# 孩子如何应对考前焦虑?

## 家长做到四点 孩子或能从容应对得失

### “大考”前 孩子担忧家长淡定

6月27日,是小学一年级期末考试的日子。“我儿子今天考试,比哪天都起得早,6点半就起来了,还不停地催我快点,说‘考试不能迟到’。”“我女儿一路上都在担心,生怕不能考双百分。我告诉她,尽力就好了,但她仍然对自己要求很高。”“么儿,不要紧张哈,就当平常测验一样……”孩子们各种担忧,家长们却从容淡定。

孩子才上一年级,经历的“大考”算是第二次吧!可在漫长的人生中,他们将经历无数次“大考”。家长应怎样引导孩子从容面对得失?

### 做到四点 或能让孩子更勇敢

达州晚报心理咨询师、市心理咨询师协会魏娟女士认为,孩子们的焦虑紧张、患得患失几乎都来源于

父母和老师的教育。当然,父母和老师又是被教育体制和教育环境逼出来的。要想让家长与孩子都淡定从容地应对各种人生状况,不是一件容易的事。如果家长和老师能尽可能地做到以下四点,也许孩子们将更加敢于面对现实,接受挑战。

一、避免把自己工作和生活中的压力带到孩子的教育中去宣泄;二、尽可能不用比较式教育,不当着自家孩子面去夸“别人家的孩子”;三、在孩子各种考试之前,不要询问是否紧张(可以询问有什么需要爸爸妈妈帮助的)、考试后不要询问考得如何(可以询问孩子考试完了,想用什么方式庆祝一下)。成绩出来后,满意可以说“祝贺你考出理想成绩”(避免物质奖励),不满意可以说“如果你能从这次考试中总结一些经验教训,为以后你的学习提供帮助,比你考出好成绩更有意义”(避免惩罚或者物质安慰);四、父母在工作和生活中淡定从容应对各种突发状况,情绪稳定,带给孩子的潜移默化比任何语言“鸡汤”更管用。

□本报记者 杨秀琴

晚报心理咨询热线 2382258

每周五晚  
聆听您的声音

### 心理课堂

每周五 19:00—21:00,请  
拨打心理咨询热线 2382258  
或者加入 QQ 群 485243229,  
也可到本报 308 室倾诉。  
静待您的到来!



本报特推出免费便民信息专栏——“为人民服务”,“知民意、解民忧、帮民难、促民富、得民心”,全心全意帮助老百姓解决生活中的实际问题和困难。  
重要的事情说三遍:所有信息,免费! 免费! 免费! 我们的宗旨:全心全意为人民服务!



创全省全国文明城市 不文明行为曝光台

## 花台“据为己用” “大胆”喷涂白色路标 这老板无公德心引公愤

本报讯 “洗车的路标广告居然喷在花台上。”近日,市民周先生反映,在西外通川区八中斜对面,一个洗车店竟将洗车广告路标喷在路边的花台上,影响市容市貌。

周先生告诉记者,他住在西外龙泉社区,经常从这条街经过。上周,他突然看见,通川区八中斜对面的花台上被一家汽车美容装饰店喷上了“P 洗车”的路标,白色的字在黑色的花台上特别刺眼,非常不美观。“这个老板生怕别人不知道他家的店,不仅在路口左右两边都立了牌子,还在路边花台上喷这么大的洗车的路标,太没有公德心了。”

26日,记者按照周先生提供的线索,找到这家位于通川区八中斜对面的汽车美容装饰店。该店面位于人行道旁的巷子内,老板在巷口左右两边都立起了停车、洗车标牌,一块红色,一块蓝色,足够醒目。可是店家还将人行道对面的花台“据为己用”,“大胆”地喷涂白色字,连花台下面的两块小砖都利用上喷着箭头。一位过路市民告诉记者,“为了个人利益,在公共设施上乱涂乱画,不仅没有公德心,还有损城市形象。相关职能部门应该尽快制止这家店的行为,让其恢复花台原貌。”

(本报记者 杨秀琴)



### 我想结婚啦

主要为适龄、大龄青年搭建交友平台。如果交友成功,本报将送上美满祝福并刊登美照

本人男性,今年36岁,未婚。去年以前在外地打工,做物流运输,现在自己经营一家小型环保公司,居住在南城,老家在大竹。爱好广泛,做事勤恳。

希望寻找一位年龄在25岁—32岁之间,已婚有孩子(要求孩子在4岁以下)也可以,会操持家务,勤劳孝顺的女性为伴。

有意者请拨打 2382258,非诚勿扰。

□本报记者 杨秀琴 采访整理

### 我帮你打听

帮你打听,替你咨询,为你解决生活中遇到的难题

我弟弟在西外一次游戏免费体验中左脚踝关节严重错位扭伤,花了1000多元医药费。找商家赔偿,商家说是弟弟自己不小心扭伤的,不予赔偿。

律师:这位市民的弟弟虽然是在免费体验中受伤,可以视为与商家的服务合同关系已经成立,但能否要求商家赔偿的关键在于受伤的原因。如果受伤是由于体验的安全设施没做到位,如地面坑洼、湿滑,那么伤者有权利要求商家赔偿医药费等相关费用;如果扭伤不是因为商家的安全设施失误,如不小心被人绊倒等情况,那么商家可以不赔偿,或者只承担一些次要责任。