



抗疫情战高考，好心态很重要

平度一中、平度九中心理专家支招如何在双压之下保持好心态

□半岛记者 郭明洋

抗击新冠又要备战高考，双压之下考生如何拥有良好心态。考前的紧张气氛对每个同学来说都是一种无形的压力：一部分同学因为心理素质好一点，能自觉地把这种压力转化成动力；而另一些同学则因为受考前紧张焦虑心理的影响，紧张失眠焦虑不安，有的甚至产生厌倦情绪，良好的心态是高考取胜的重要法宝。对此，半岛记者采访了平度一中、平度九中两位专职心理教师，让她们指导考生如何在抗击疫情、迎战高考的双重压力下保持良好心态。

静心笃行，迎战高考

平度一中心理专职教师王风云：曲阜师范大学教育系毕业，国家心理咨询师，心理健康教育高级教师，从事三十多年的教育心理工作。

春暖花开，高三学子复学。在这个不同寻常的“漫长”假期里，同学们居家抗疫、网络学习。回顾这段充满感动又伴随挑战的时光，相信每一个同学都收获良多。如何在接下来的时间里，不负家国厚望和青春时光，同心战疫高效学习，给自己一份满意的青春答卷呢？

书写人生画卷，减少高考倒计时的负强化。在很多家长和同学的心里有一个各具特色的高考计时牌。它像一个无形的闹钟，不时地催促着应考的人们，增添紧张、恐惧、焦虑和烦恼，破坏稳定的学习心境。高考不是一场体育赛事，也不是一次技能比赛。它是一个人的一段生命历程，是智力心力的一个提升过程，是优良品性的一个塑造过程。借由高考，每

一个青年学子不妨在心中画一条自己的生命线。画上高考，再画上十年二十年几十年后的生命节点。想想每个阶段自己想成为的样子，想想每一步每个阶段可以做什么。放眼未来，着眼当下，认真去做每一件事，踏踏实实过好每一天，你就是那个最可爱的人。

无问西东静心笃行。放眼未来淡泊明志，胸怀宽广静心笃行是唯一的高考取胜之道。静心笃行的核心是情绪管理，情绪是一种本能，是体内的一种化学反应。管理情绪不是否定排斥负面情绪，而是看到它，接纳它，允许它。每一种情绪都是一个使者，觉察了解它带给自己的信息，看到消极情绪背后的积极动机，才是智者的行为。抗击新冠又要备战高考，大家对情绪的复杂多变要有一份预知。不妨把情绪想象成陪伴自己的不同性格的朋友，分别给它们起一个有趣的名字，及时识别便于相处。紧张的备考过程，每个同学要找到自己的学习节奏，有自己相对独立的内在学习时空。同时，遇到消极情绪时，要善于表达倾诉。自己不能及时排解时，记得需求专业帮助。科学研究证明，当人们改变对压力的看法时，便能改变身体对于压力的反应。那些认为压力有害的人，感受到压力时，就企图逃避来应对压力。殊不知，压力除了死扛和逃避，还有第三种应对策略。“压力来了，机会来了！”认为压力有益的人则会积极主动地应对压力，面对压力迎难而上。这些思维模式上的小改变，会激发一系列深入的变化。高考，从来不只是一份知识的答卷，迎面高考，收获的将是一个更好的自己，积极行动，是解压的绝招。

教师家长的积极示范和同理陪伴。高考是学生的考场，学生是主角。教师家长要相信学生，放手让学生成为自己学

业和考试的责任人。要站在学生的角度，理解他们的压力，接纳他们的情绪；在日常生活中做好自己的本职工作，提供情绪和压力管理的榜样示范，做最棒的成长促进者，为高考助力。

高考不是孩子一个人的战斗

平度九中专心理教师张雨梦：青岛大学师范学院应用心理学学士，国家三级心理咨询师，中级心理健康辅导员。

1、学生如何减缓备考压力？

正视压力，接纳自己的焦虑反应。适度的压力可以激发大脑和身体的潜能，促进复习效率的提高，在考场上也会促使我们更加集中精力地去答题，可能会得到比日常更佳的成绩；保持正常作息和体育锻炼。在备考期间，不需要刻意地改变作息方式，但保持充足的睡眠还是有必要的；学会倾诉，转移注意力。当紧张、焦虑的情绪袭来时，不要死扛着，要学会向他人倾诉，他可以是你的好朋友，也可以是你的日记本。另外，可以用转移注意力的方法，比如多想想让你开心的事儿，或想象一下高考完跟朋友一起出去玩的场景等；给自己积极的心理暗示，掌握情绪释放疗法、腹式呼吸等自我放松的小方法。

2、家长如何帮助孩子减缓备考压力？

今年的高三学生家长，面对开学延期、高考延期，可能是历年来最焦虑的一届高考生家长。在孩子紧张的复习备考期间我们家长怎样才能缓解孩子的备考压力呢？最重要的就是家长们首先调整好自己的焦虑状态。这是源自于我们过于重视孩子的这次考试，认为这是决定孩子命运的关键。帮助孩子缓解压力，就

让我们以平常心对待高考开始吧，高考的确在孩子的人生中扮演了重要的角色，但是如果失败了，孩子未必失去自己的未来。首先，高考并不是唯一一次改变命运的机会，只是人生真正挑战的第一站，高考不是人生的终点，而是一个新的起点，它只是孩子成长过程中的一次经历，而决定孩子发展的是其整个一生的奋斗过程。其次，高考会是人生一笔很大的财富，我们应关注的是过程，而不是结果，这次考试也许很重要，但通向成功的道路不止这一条，条条大路通罗马。所以家长朋友们，让我们用一个稳定的、平和的心态陪伴孩子度过这个特殊的关键时期，成为孩子心灵的“安全岛”。

3、教师如何帮助孩子减缓备考压力？

老师们应该先学会拥抱自身的压力。高考升学率、教师评价、个人自我价值的体现等等，都是老师们压力的来源。心理学上有一种“瓦伦达心态”：专心致志于做事本身而不去管这件事的意义，不患得患失的心态。所以老师们，在接下来的时间里，就让我们暂时放下其他因素，一心只致力于教书育人，陪伴学生度过最后的高中时光；充分利用期望效应，教师的期望会传递给被期望的学生并产生鼓励效应，使其朝着教师期望的方向变化，“皮革马力翁”式的良性效应就会让高三学生在临近高考的一段时间的复习过程中发挥作用；让学生掌握科学的学习方法，系统学习，力求在学习上做到事半功倍。高三老师要做的事情就是尽可能让那些“死读书”、专门靠“死记硬背”掌握知识的学生或多或少掌握一些实用的学习方法，这就如同“庖丁解牛”，方法得当，掌握系统学习的要领，学生的学习效率会翻倍，考试焦虑自然也会淡了很多。

东阁街道：三措并举确保安全生产责任落实

□半岛记者 郑阳 通讯员 于自立

东阁街道细化责任分工、突出重点工作，推进综合执法，确保安全生产责任落实。

细化责任分工，安全生产“人人有份”。按照属地监管和行业监管原则，细化责任分工，明确任务到人，抓好企业主体责任落实。

“三个一”强化危化品信息化监管

□半岛记者 郭明洋 通讯员 王相辉

新河化工基地是通过山东省级认定的专业精细化工园区。针对2020年防疫和安全两场硬仗同时并存的实际，强化“三个一”建设。夯实危化品信息化监管基础。

一是建设“一平台”，即园区智能化监管平台。建设应用基于安全生产综合治理的数字化安全监管平台。设立监控光纤180路，包含企业数据中心、重大危险源监控、应急预案备案管理、隐患排查治理、执法检查等业务子系统。正在创新开发应用双重预防体系绩效考核系统。实施精准执法，有效解决了基层执法人员力量不足和“查什么、

剖析梳理汇总，突出重点工作“优先权”。发挥“不畏艰险、攻坚克难”的精神，剖析梳理汇总，突出重点工作“优先权”，啃下“硬骨头”。

完善“2+X”监管模式，推进部门联动。持续完善“2+X”综合执法平台和机制建设，推进分工协作和“组合拳”相结合，切实保证执法检查效果。

怎么查”的问题。

二是应用“一张图”，即园区应急管理图。建设应用应急救援指挥图。汇聚标注全园区风险点，园区及周边应急队伍、应急专家、应急物资装备、避难场所信息。实现突发事件时呼得通、叫得应、看得见、快处理。一分钟出警，五分钟到达现场。

三是扎牢“一张网”，即园区安全监管网。梳理园区企业作业活动清单和设备设施清单，两张清单，确定1—4级风险点共1941个。实施安全生产网格化管理。聘请上海守安安全咨询公司5名专家常驻园区，实施专业安全检查。聘请保安公司20人在园区道路巡检，实施园区封闭化管理。

北胶莱河新河蓄水防潮闸工程完成67%

争取6月底前完成二期主体结构施工，确保一期闸门开启正常安全度汛

□半岛记者 郭巧玲
通讯员 张高先 张亚萍

北胶莱河新河蓄水防潮闸除险加固工程自开工建设以来，一直备受关注，近日，记者了解到，截至目前，闸主体工程已完成总工程量的67%，产值完成8600万元；管理楼及管理区工程已完成92%，完成产值350万元；闸门及机电设备制造完成70%，完成产值1200万元。下一步，平度市水利水产局将加强质量和安全管控，督促工程参建单位加快施工进度，争取在今年6月底前完成二期主体结构施工，确保一期闸门开启正常安全度汛。

去年四月份，该水闸除险加固工程正式开工建设

青岛市北胶莱河新河蓄水防潮闸是北胶莱河干流上一座集防洪、灌溉、拦潮、水资源开发和交通于一体的大型水利枢纽工程。水闸于1976年完工建成，至今已经运行四十多年，存在着诸多安全隐患，经安全鉴定，确定为四类病险水闸，需拆除重建。

2019年4月30日，北胶莱河新河蓄水防潮闸除险加固工程正式开工建设，批复工程26个月，工程主要包括新建20孔平板钢闸门蓄水一座，新建交通桥一座，附设管理区一处。

青岛市北胶莱河新河蓄水防潮闸除险加固工程于2020年2月18日正式复工，共投入人员104人，挖掘机械6台，铲车4台，施工机械设备若干，目前正在进行二期闸基础、机架桥、交通桥、翼墙基槽开挖、闸底板垫层和砌石护底基础等工作，各分项工程全面展开。

采用多种方式“保安全，促生产”

为贯彻落实市委市政府关于防疫复工两手抓的精神，平度市水利水产局指导北胶莱河新河蓄水防潮闸除险加固工程采用多种方式“保安全，促生产”。

协助工程参建单位成立疫情防控小组，制定应急预案和专项工作方案，落实工地封闭管理、进场扫码登记、全面消杀、体温检测、错峰分开就餐和配备口罩等要求；督促参建单位加强复工前设备安全试运行和临时用电安全管理，强化临边密目网安全围护，保证特种作业人员持证上岗，对新进员工开展三级安全教育、防疫教育和技术交底活动；充分排查施工单位在复工阶段原材料、人工等方面需求，指导企业以“点对点、一站式”自驾车和包车运输方式，协助40名省外人员返岗，并根据人员返岗和原材料供应情况，合理安排施工，通过增加作业人员和设备，优化调整进度计划，实现工程加快推进。