



# 别让“甲流”焦虑成为备考绊脚石

北京市和平街第一中学教师 刘志宏

考生小丁的家人近期陆续中招“甲流”，父母怕传染给小丁影响他的备考和体检，在家自觉地与孩子保持着距离。以至于现在小丁家里的“画风”成了这样：每天他一进家，父母就叮嘱他赶紧回自己的屋里去学习，到了吃饭时间，随着妈妈的一声招呼，小丁要去厨房取回自己的那份饭菜，回卧室独自享用。几天下来，小丁感觉非常孤独和无助，一方面他很担心父母的身体健康，另一方面也很害怕自己会被感染，每天他都处在不安和焦虑之中，不能全身心地投入备考。

考生小张感染了“甲流”，高烧、咳嗽这些症状让他不得不暂别校园，回家养病。这两天身体刚好转，他就和老师申请拿到了各科的随堂考试卷，以便在家也能跟着班级进度完成自测。但身体里还未消失的病毒加上药物的双重作用，让小张无法精力充沛地应对高频次的随堂测试。看着没能完成的试卷，小张有些焦虑，他担心这次病休落下的进度太多难以弥补，更怕虚弱的状态影响“一模”的发挥。那几晚他都处在身体和心理的双重折磨下，不能安心休息，进而影响了身体恢复。

## —— 分析 ——

近期包括流感在内的多种病毒正处于活跃期，一旦感染势必会影响正常的生活节奏。随着考期临近，有部分考生会担心自己被感染，吃不好睡不香，这些都属于预期性焦虑。预期性焦虑的人会很担心即将可能发生的事件会出现最坏的结局，他们会时刻等待不幸的到来，从

而出现慌张、无助、悲伤、急躁的情绪，对身体的感受也会过分关注，如频繁测体温、测抗原，即使结果为阴性，依然担心自己被感染，陷入到焦虑循环中。还有就是已经感染的考生，害怕自己身体会很不舒服，进而影响学习或留下后遗症，每天惴惴不安。

为什么会产生预期性焦虑呢？有研究发现，焦虑源于不确定性，而不确定性会带来不安全感以及失去对生活的掌控感。尤其是正处于备考

冲刺阶段的考生们，可能会担心家人和自己的身体健康，还有就是担心耽误自己的学习进度，这种不确定性带来的焦虑感会更加强烈。

## —— 对策 ——

### 积极认知

不管是害怕被感染，还是已经感染后的焦虑不安，我们出现各种各样的情绪和身体反应都很正常。首先我们要接纳自己出现的情绪，因为害怕、焦虑、不安等情绪正在帮助我们。如果还没有被感染，这些情绪会提醒我们做好防护，防止感染。如果已经感染，这些情绪可以让我们提高应对能力并发挥潜能，我们可以通过正规的渠道了解自己的症状和病情发展，相信依据科学方法积极治疗，我们的身体会很快恢复。

当你觉察、接纳自己产生的各种情绪以后，知道这些情绪对我们是有帮助的，这些情绪就不会困扰你了。

### 积极行动

我们可以行动起来，做一些自己喜欢做的事情，来转移注意力。例如：画画、写日记、运动等。通过做这些事情，来降低自己的焦虑值，减轻身体的不适。

生活中的变化和不确定是我们无法控制的，但我们要找到生活中能够掌控的部分，找到自己应对不确定性的资源。

我们可以运用3I策略，从“我是、我有、我能”来思考自己的资源。

我是？(I am: 我有哪些优势、积极品质可以帮助我渡过难关。)

我有？(I have: 遇到困难和心事时，我可以向谁求助。)

我能？(I can: 我可以做哪些事情，帮助我调节情绪。)

### 寻求帮助

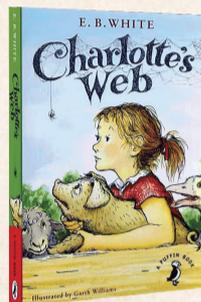
我们可以主动与自己信任的同学、朋友、家人以及老师联系，诉说心中的不安和焦虑。他们的安慰可以帮助我们走出烦恼，聚焦于当下可以做什么。

生活中需要面对的不确定因素比比皆是，我们要学会勇敢地面对不确定性，积极认知、积极行动，相信你定能乘风破浪，成功上岸。

## 开卷有益

英文小说阅读，能够为学生的词汇提供地道的语言情境，还能让学生学到更加新鲜的语言表达。同时，文学作品中生动的情节，鲜活的语言，能使学生在轻松地沉浸在英文语境中，增强学生的语言背景知识和文化素养，培养学生分析、判断、逻辑思维等能力，并有助学生拓宽眼界。本期，北京市陈经纶中学韩国凤老师为考生推荐两本英文阅读书籍。

### 《Charlotte's Web》 中文书名《夏洛的网》

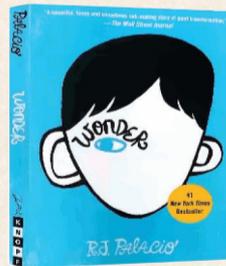


作者埃文·布鲁克斯·怀特是美国当代著名散文家、评论家。本书是一部描写关于友情的童话，在朱克曼家的谷仓里，小猪 Wilbur 和蜘蛛 Charlotte 建立了

最真挚的友谊。Wilbur 的生命有危险时，看似渺小的 Charlotte 用自己的力量救了 Wilbur，Charlotte 的生命却走到了尽头。作者用童话的叙事风格表现出对生命本身的赞美与眷恋，给了我们关于生命的深沉思索。

**推荐理由：**童趣盎然。本书重要的叙事风格。文中的语言文字都是最简单、直接且充满童趣的，体现出清新、活泼的叙事特色。虽然此书是童话故事，但能给人以无限温情、感动和憧憬，是一部可供大人阅读的童话。作者用柔韧无比的蜘蛛丝编织了一张理想的、温暖的、爱的大网，充满着善良、爱和友谊。学生阅读此书，不仅能够增加英语积累，更能感到生命的美好，给备考过程带来清新又温暖的气息。

### 《Wonder》 中文书名《奇迹男孩》



作者是 R.J. Palacio，本书于 2012 年完成，是她的处女作。该书连续超过一百二十周蝉联《纽约时报》童书排行榜榜

首，还入选了德克萨斯州车菊奖 (Texas Bluebonnet Award) 大师名单。故事围绕一个面部先天畸形的孩子奥古斯特展开，他面部畸形，所以在 12 岁才上了第一所正式学校，同学们对他的鼓励与帮助使他明白了“内在比外表更重要”。

**推荐理由：**本书讲述了一个征服厄运、拥抱幸福的奇迹。小说表达了家庭、学校对于个人成长的正向作用，向我们展现了有爱的一家人、一所学校和这个世界。中学生朋友阅读此书，不仅可以提升文化意识，还能够学到人生智慧，感受善良、爱、希望带给人们的力量，这种力量也会伴随学生冲刺高考，成为更好的自己。

## 健康小百科

### 杨柳飞絮已登场 做好防护减困扰

近日，扬沙和飞絮频繁滋扰京城。北京市园林绿化局和北京市气象局联合发布了今年北京杨柳飞絮始期预报，预计从 4 月 4 日起，北京中心城区和南部城区会率先开启飞絮期。今年的飞絮会持续多久，我们又该如何应对这些“白色絮状绒毛”带来的困扰？专业人士给出了解答。

#### 飞絮期持续多久？

杨柳飞絮具有明显的

周期性和季节性，由于树种及环境温度差异，在全市范围内，飞絮期一般从 4 月上旬到 5 月下旬，持续 50 天左右，每天 10 时至 16 时为高发时段。

园林绿化和气象专家联合会商研判得出相关预报。预计今年杨柳飞絮第一次高发期将出现在 4 月 9—15 日，主要影响五环内城区，主要飞絮树种为毛白杨；第二次高发期预计是在 4 月下旬至 5 月上旬，区

域为城区和平原区，主要飞絮树种为欧美杨、青杨、垂柳及早柳；第三次高发期为 5 月中旬，主要区域为山区，主要飞絮树种为部分欧美杨，对城区无明显影响。

#### 个人如何做防护？

面对杨柳飞絮对生活造成的困扰，专家给出了防护建议。外出时，市民要做好个人防护，一次性防尘口罩、墨镜、防护镜、

纱巾等均可起到有效遮挡飞絮作用。进行户外锻炼等室外活动尽量选择早晨、傍晚或雨后等飞絮较轻的时段。居家期间要注意关闭纱窗，尽量避免飞絮入室。外出回归后可用清水清理面部，用生理盐水清理鼻腔和口腔。春季过敏源较多，虽然没有研究表明飞絮本身会导致过敏，还是建议敏感人群若出现过敏症状应及时到医院就诊，排查过敏源。