

心理专家

羊城晚报记者 陈亮
实习生 郑涵接纳焦虑 合理宣泄
打赢高考前“心理战”

高考临近,考生们容易出现焦虑等情绪,影响日常生活及备考效果。家长们也往往容易在孩子面前出现各种情绪问题。高考前如何进行心理调节?羊城晚报记者采访了华南师范大学心理学院教授、副院长刘学兰,为考生及家长调整好心态、打赢“心理战”给出建议。

学生 强化信心、适度紧张、坚持努力

“从往年的情况来看,考生最容易出现缺乏信心、过度焦虑、情绪失控、人际敏感、心身症状等五种心理问题。”刘学兰介绍,这些心理的影响因素有很多,既有学校、家庭、社会等外部因素,也有学生的认知水平、性别年龄、人格特征、学习成绩等内部因素。同时,刘学兰指出,目前的疫情也牵动着考生们的心,增加了担忧与不安。

随着高考时间越来越接近,考生、老师和家长们普遍会感到紧张、焦虑,也可能有期待、兴奋的情绪。刘学兰认为这是一种正常的现象,而这一阶段的重点,恰恰就是调节好情绪、沉下心来坚持,用平和、积极、自信的心态来迎接考试。

“焦虑和学习效率的关系是倒U

型曲线,适度的焦虑有助于我们的身心处于活跃状态。”刘学兰指出,适度的负面情绪也具有积极意义,而情绪调节的目标不是消除负面情绪,而是在其到来时,能尽快走出来。“负面情绪表达了我们内心的需求,我们要学会接纳自己的情绪,并将这种负面情绪转化为积极力量。”

对于一些常见的心理问题,刘学兰为考生给出了针对性的建议:

一是学会接纳自己的焦虑,不要否定自己的情绪。告诉自己,面对考试,适度焦虑是必要的。

二是合理宣泄情绪,不要压抑情绪。哭泣、大笑、运动、倾诉、写日记、画画、听音乐等都是合理宣泄的途径。很焦虑的时候,可以适当地向自己的父母、老师或朋友倾诉,一定程

度上减缓自己的压力。

三是珍惜高考的经历,不要对结果患得患失。高考是人生重要经历,无论结果如何,它对于我们的人生都是有意义和价值的。不仅仅是让我们考上大学,在为理想努力奋斗的过程中,我们都能收获很多积极的体验。哪怕结果不理想,这一过程也会让我们的心智更加成熟。

四是关心自己应该做什么,不要太关心同学在做什么。客观看待自己,不要盲目和同学比较,因为每个人的优势、不足、学习基础、学习方式都不同,盲目比较并没有太大的意义。

五是保持生活规律,不要轻易打乱以往的生活习惯。规律的作息、适度的运动、充足的睡眠是对抗焦虑和压力的法宝。尤其临近高考,更不要轻易打乱以往的生活习惯,例如太早睡觉,吃得太多等,尽量和平时的生活习惯保持一致。

于帮助家长增强支持孩子的信念和力量。暂时搁置法是考试还没有到来,结果还没有确定,不要为将来可能不好的结果患得患失,把对未来的担忧暂时搁置。聚焦当下法是把对未来的担忧暂时搁置的同时,聚焦当下要做的事情,例如,把时间多放在安排好孩子的生活上,多做点孩子爱吃的东西等。

刘学兰指出,高考很重要,某种程度上直接关系到孩子未来的发展,父母要对孩子有积极期待,尽量帮助孩子实现梦想;同时,高考不是孩子人生的唯一,即使考得不理想,也要让孩子相信未来依然有成功的机会和创造幸福生活的能力。“父母既是孩子的激励者和引导者,也应通过有效的沟通,成为孩子的心理支持者和‘托底的人’。”

天气不稳 雷雨多发
做好准备 雨中应考

羊城晚报讯 记者梁伟韬报道:下周一即是今年广东高考首日。6月1日,广州市气象台对高考期间广州的天气进行初步预测。预测结论认为,今年高考期间广州雷雨多发,考生和考务人员宜做好雨中应考准备。

广州市气象台预计,6月6日至6月7日,广州市区多云有

雷阵雨,气温26℃至32℃;6月8日至6月10日,多云到阴天有中雷雨,25℃至31℃。展望6月7日至6月9日高考期间广州天气不稳定,雷雨多发,考场布置及考务工作需注意防御强对流天气。雨时请注意交通安全,建议家长和考生出行带好雨具,并提前规划好赶考路线。

出租车爱心送考
即日起开始预约

羊城晚报讯 记者严艺文,通讯员马世安、郭淦泉、李欣颖报道:记者6月1日从广州公交集团白云(广文)公司获悉,即日起推出爱心送考预约服务,以党员出租车司机为主力,引领优秀出租车司机,帮助考生解决出行难题,顺利到达考场,安心参加高考。

据了解,白云(广文)公司组织开展爱心送考活动已有23年,为确保疫情防控期间送考工作的顺利进行,公司从辖下“党员示范车队”“红棉车队”“青年爱心车队”等队伍中,遴选出200辆优质出租车,对驾驶员开展专项培训,组建成立今年爱心送考出租车队,为莘莘学子保驾护航。

6月1日上午,白云(广文)公司18名爱心送考车队的司机和志愿者代表,在广州市出租

车综合服务中心(仓头站)喊出送考服务承诺(见上图,受访者供图),为考生们鼓舞。爱心送考车队继续配备爱心防疫文具包,包括文件袋、2B铅笔、签字笔等考试答题文具套装等,还配备了一次性医用口罩和消毒湿巾,供有需要的考生应急使用。

白云(广文)公司相关负责人表示,公司全体在岗出租车司机已接受核酸检测,测试结果均为阴性,爱心送考的出租车司机均接种了新冠疫苗。

6月1日起至6月5日,广州市区考点的考生通过拨打020-96122的爱心电召热线,即可优先预约白云(广文)公司爱心送考出租车。该公司八千多辆优质出租车,在高考当天也会为广州的应届考生提供优先电召接载服务。

广州市南沙区人民检察院今天发布的未成年人检察工作白皮书显示,近年来,该区未成年人犯罪率呈下降趋势

抓“一号检察建议”落实
帮“扣好人生第一粒扣子”

文/图 董柳 林洁 齐鸣

昨天是“六一”儿童节。广州市南沙区人民检察院(以下简称“南沙区检察院”)今天发布未成年人检察工作白皮书。

近三年来,南沙区检察院高效推进、持续落实最高检“一号检察建议”,打出未成年人检察工作“组合拳”,发出未成年人司法保护“连环招”,推进辖区未成年人保护工作取得扎实成效。白皮书显示,南沙区未成年人犯罪率呈下降趋势,未成年人犯罪不捕率、不诉率均高于普通刑事犯罪。

南沙区检察院许淑妍检察官介绍,近年来,该院起诉的未成年被告人人数占全部起诉的被告人总数的比例分别为0.82%、0.29%,未成年人犯罪率呈下降趋势。

白皮书显示,2018年至2021年5月,南沙区检察院共受理审查逮捕未成年犯罪嫌疑人52人,经审查,批准逮捕11人,不批准逮捕41人;受理移



南沙区检察院检察长赵剑连续两年为华附南沙学校师生讲授法治课

未成年人犯罪率呈下降趋势
不捕率不诉率高于其他犯罪

送审查起诉52人,经审查,提起公诉8人,不起诉40人,不捕率、不诉率分别为78.8%和76.7%,均高于普通刑事犯罪。

南沙区检察院办理的未成年人犯罪案件的涉案罪名相对集中,主要集中在盗窃、抢劫、诈骗和故意伤害。在上述四个罪名当中,又以侵犯财产罪为主。2018年至2021年5月,该院受理审查起诉盗窃、诈骗犯罪人数

分别为17人和4人,占同期未成年犯罪嫌疑人总数的40.4%。

另外,该院办理的未成年人犯罪案件的涉案行为相对轻微,外来人员作案较多,非本市户籍未成年犯罪嫌疑人犯罪占比较高。2018年至2021年5月,该院受理移送起诉非本市户籍未成年犯罪嫌疑人43人,占同期未成年犯罪嫌疑人总数的82.7%。

未成年被害人低龄化突出
暴力类案件比例有所下降

对侵害未成年人的严厉打击与对被害未成年人的救助,是未成年人检察工作的主要内容。据统计,2018年至2021年5月,南沙区检察院批准逮捕侵害未成年人犯罪案件36件54人,占全年批准逮捕刑事案件总数的2.5%。起诉侵害未成年人犯罪案件42件66人,占全年起诉刑事案件总数的1.6%。

在侵害未成年人犯罪案件中,被害人低龄化突出。据统计,2018年至2021年5月,南沙区检察院审查起诉侵害未成年被害人中,不满14周岁有47人,已满14周岁不满18周岁26人,分别占未成年被害人总数的64.4%和

35.6%,其中10周岁以下未成年被害人21人,占总人数的28.8%。

另外,性侵害未成年人犯罪愈发突显,2018年至2021年5月,该院办理的侵害未成年人犯罪案件类型主要集中在性侵害犯罪。针对未成年人实施强奸、猥亵、强迫卖淫等性侵类案件33件,占同期起诉侵害未成年被害人犯罪案件总数的78.6%。

同时,暴力类案件比例有所下降。据统计,2018年至2021年5月,该院办理的针对未成年人实施故意伤害、故意杀人等暴力类案件6件,占同期起诉侵害未成年被害人犯罪案件总数的14.3%,相比2017年的27.8%有所下降。

南检实践:三机制齐开弓
瞄准“教育、感化、挽救”

“未成年人检察是以未成年被害人这一特殊主体为对象建立起来的检察业务,与成年人司法有着显著区别。”南沙区检察院第一检察部主任张凌峰说,该院对罪错未成年人坚定不移实行“教育、感化、挽救”方针,一体贯彻“预防、保障、挽救、帮教”办案理念。

在积极落实未成年人刑事案件特别程序方面,2018年以来,该院共开展强制辩护34人次,社会调查40人次,通知涉罪未成年人的法定代理人到场和邀请合适成年人到场见证讯问81人次,开展心理测评、疏导43次,亲职教育64人次,亲情会见36人次,对20名符合条件的未成年犯罪嫌疑

人作出附条件不起诉决定,对38名符合条件的未成年犯罪记录实施封存。

另一方面,该院打造“智慧扶苗”线上帮教平台,通过QQ、微信等途径,搭建检察官与帮教对象“一对一”“点对点”互动平台,提升帮教实效。此外,该院还与专业心理咨询机构、社工机构合作,对涉罪未成年人开展心理疏导“四双”模式,即心理访谈和普适性讯问的“双问询”,心理疏导和社会调查的“双调查”,心理疏导方案和帮教方案的“双帮教”,亲情会见和亲职教育的“双改善”,帮未成年入重拾信心和勇气,重归社会。

全省率先:出台入职查询制度
共查询420余名拟录用教职工

早在2019年5月,为落实最高检“一号检察建议”,有效预防性侵害未成年人违法犯罪的发生,南沙区检察院在全省率先出台《关于性侵害违法犯罪信息入职查询的实施细则》。该制度出台以来,共对420余名拟录用的教职工进行入职查询,有效预防性侵害未成年人违法犯罪的

发生。

此外,为了从从严快批捕、起诉侵害未成年入犯罪,加大对未成年被害人的综合救助力度,该院积极落实重大敏感案件快速反应机制,对于社会关注的案件,提前介入引导侦查取证,快捕快诉;推行“一站式”综合司法保护,统一为未成年被害人及其家人提供心理干预、亲子疗法、家庭

落实“一号检察建议”:
“沙鸥”法治宣讲团受益师生数万人

2018年10月19日,最高检向教育部发送《中华人民共和国最高人民检察院检察建议书》,这是最高检首次直接向国务院组成部门发送检察建议,也是最高检首次发出的社会治理创新方面的检察建议书,编号为“一号”,被称为“一号检察建议”。它的核心内容是针对校园安全管理规定执行不严格、教职员队伍管理不到位以及儿童和学生法治教育、预防性侵害教育缺失等问题,建议进一步健全完善预防性侵害的制度机制,加强对校园预防性侵害相关制度落实情况的监督检查、依法严肃处理有关违法违纪人员等。

南沙区检察院党组成员、副检察长李东藩说,院党组就高效推进、持续落实“一号检察建议”提出具体要求,检委会特别召开会议,专门学习最高检第一批指导性案例,并明确要求把落实“一号检察建议”作为重点工作纳入工作要点,“没完没了”有序深入开展

教育、经济扶助、法律咨询等服务;会同有关部门或借助专业力量,为因案致贫、致困的未成年被害人提供经济救助、身心康复、复学就业、法律支持等;贯彻落实侵害未成年人案件强制报告制度,依托强制报告制度发现线索,该院提前介入全市首件性侵未成年人强制报告刑事案件,从而使案件在被害人求助后三天内基本完成侦查机关立案取证、后续救助方案拟订等工作。

今年,南沙区检察院还与区司法局联合制定《关于对检察阶段未成年被害人提供法律援助的工作细则(试行)》,落实为每位未成年被害人提供免费法律援助,联动未成年入权益保护的公益律师提供免费法律援助。

未检工作。

为了提高普法工作质量,增加普法工作力度,该院以青年干警为核心,成立了一支专业的普法宣传队伍——“沙鸥”法治宣讲团,并在“小南微检”小程序上搭建“法智沙鸥”线上未保专区。2018年以来,“沙鸥”法治宣讲团共开展法治进校园巡讲活动180场,受众师生数万人,实现辖区中小学普法全覆盖,其中2个课件入选2020年度广州市检察机关未成年人法治宣讲十大精品课例,4个课件入选全市“花城有爱,法治未来”未成年人普法课件大赛。

南沙区检察院还把推进检察官担任法治副校长工作和落实“一号检察建议”有机结合起来。截至2021年5月,包括检察长、副检察长在内的14名检察官担任法治副校长。最近两年,该院检察长赵剑都会以不同的主题为华南师范大学附属南沙学校的全体师生授课。