

为『心』赋能 这份考前减压指南请查收

高考临近,不少学生会出现考前焦虑、失眠、注意力不集中等情况。如何做好心理调适,以最佳的心态面对高考呢?连日来,记者采访了我市部分高中学校的心理老师,为考生和家长送上一份考前心理调适指南。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

为什么会出现考前焦虑?

国家二级心理咨询师、潍坊市心理健康教育名师工作室主持人、潍坊滨海中学心理教研室主任王兆勇解释,高考作为学生阶段非常重要的一场考试,带给学生和家长的压

力不言而喻,考前焦虑非常常见。适度焦虑能够激发考生将身心调整到最佳状态,保持精神的紧张和集中,高效地投入到学习中,在考试时也能更好地发挥自己的水平。

家长该做些什么?

王兆勇说,距离高考越来越近,家长最应该做的就是要助孩子“一臂之力”,做好孩子的“陪跑人”。很多时候当孩子讲出烦恼和困扰时,家长认真地倾听他们的想法,不说大道理,多采取开放式的提问,才是最好的助力。在这段时间里,家长首先应该保持冷静,给孩子一种非常安全的感觉。陪孩

子一起散散步,听听孩子的备考感受,不追问成绩和排名,或谈谈平时感兴趣的话题,让孩子从学习中转换一下“频道”,感受到父母的信任 and 安全感。

同时,家长们一定要做好孩子的后勤保障工作,与老师携手共进,让孩子以最棒的身体状态和稳定的心态应对高考。

考前如何调整作息?

对于高考考生来说,保持良好的作息习惯是保证充足睡眠、提高学习效率的关键。

国家二级心理咨询师、安丘市心理健康教育专家团成员、安丘一中专心理教师苏丽建议,考生要按照平时的作息时

间,不要刻意地打乱生物钟。不要挑灯夜战,也不要太过放松。要注意劳逸结合,每天适当的体育运动能消除学习的疲劳感。睡前可以放空自己,不要想关于学习和考试的事情,可以听着喜欢的轻音乐慢慢入睡。

如何克服“没复习好”的恐惧感?

苏丽说,这其实是考前焦虑的一种表现。出现“没复习好”这种认知,可能有两方面的原因,一是考试技能和学习技能缺陷,很典型的表现就是“看着眼熟,就是想不起来”,这就要加强自己的学习能力和考试能力,在有限的时间内快速地找到有效的策略;还有一种可能就是自己的学习处于“高原期”,就是学习成绩到了一定程度,继续提高的速度减慢,所以就会出现紧张情

绪。这时,考生不必过于担心,按照自己的进度和老师的指导继续复习就好。

面对高考,每个人都会紧张,适度的紧张有利于学习和考试。但如果紧张情绪影响到了学习和考试,可以采用放松训练的方式缓解。比如,呼吸放松:将肋骨分别向左右扩展开,用鼻子吸进大量气体,约7秒钟,待这些空气充满胸腔后,缓慢地收缩肋骨,向外吐气,约10秒钟,连续做三次。

考试时“脑袋突然空白”该怎么办?

有些考生在考场上,脑袋突然一片空白,明明背过的知识点却怎么也想不起来,或者遇到做过的题型也不知道如何下手,但事后却一下子就记起来了,心理学称之为“舌尖效应”。出现上述情况该怎么办呢?

国家二级心理咨询师、山东省家庭教育志愿者、潍坊家庭教育指导师、学生生涯规划指导师、潍坊中学专职心理教师周华表示,考生可以首先尝试放松身体。脑袋一片空白的背后一定隐藏着你的焦虑情绪和紧绷的身体,尝试调整呼吸,用腹部呼吸法让自己镇静下来,也可以变换自己的坐姿,适

度舒展一下双臂和腰背。

其次,考生可以不直接回忆问题的本身,而是思考它周围的知识点。比如说这是哪一章哪个单元的内容,从相关的内容上去寻找线索;也可以想一想这部分内容你看见它的时候是在哪个位置,是书本、笔记本还是错题本上?尝试着慢慢回忆。

最后,回想知识点的时候可以用手随意地在草稿纸上写写画画,心中默念,在这个过程中也许答案就随之蹦出来。但如果经过上述努力还是想不出答案,那就果断暂停回忆,转移一下注意力,先去解决其他题目,也许在解决其他问题中的某一刻,我们所需要的答案就能一下子回忆起来。

考场上过于紧张,如何快速调整?

周华说,在考场上因为过度紧张,会出现手心出汗、呼吸急促、心跳加速等生理反应,考生可以双手握拳,在心里默默地倒数十个数,数到一的时候瞬间松开,如此反复三次,紧张情绪就会得到缓解。

还可以尝试把自己的注意力完全集中到呼吸上,然后用鼻子吸气,缓慢、均匀、深沉,想象气体下沉,一直沉到丹田处,呼气,顺畅自如,想象着把焦虑带出体外,做三次轻柔绵长的深呼吸,也能起到缓解紧张焦虑的效果。

@高考考生

6月1日起打印准考证

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 赵春晖) 5月30日,山东省教育招生考试院发布《致我省2024年夏季高考考生的一封信》,向全体高考学子表达最诚挚的问候,希望大家准备周全、轻装上阵,奋楫扬帆、高考圆梦。

信中提醒考生,可于6月1日-6日每天9:00-20:00,6月7日-10日每天7:00-20:00,登录山东省教育招生考试院普通高等学校招生考试信息平台(<https://wsbm.sdzk.cn>)自行打印准考证。准考证正反两面均不得涂改或书写,考试时间、考点地址、考生须知等内容都十分重要,请务必认真阅读、仔细核对,严格遵守考试要求。准考证是高校新生报到的重要凭证,考后也要妥善保管保存。

公园景区

即将开启“静音模式”

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 周晓晴) 为给广大中考、高考考生营造一个安静、舒心的学习和考试环境,我市城管部门启动暖心“护考”模式,市直管公园广场景区开展24小时不间断巡查,努力“降音降噪”,市城管执法支队对中心城区各中高考场所进行巡查督导,全力护航莘莘学子扬帆逐梦。

6月1日至6日备考期间,每天12时至14时30分、21时至次日7时,市人民广场、市人民公园等市直管公园景区内禁止开展使用乐器、音响器材等产生较大音量的活动,其他时段唱歌、跳舞、健身等活动所用音响设备要尽量降低音量,所产生噪声不得超过国家相关规定。6月7日至16日考试期间,广场公园内开启“静音模式”,禁止开展使用乐器或者扬声设备的唱歌、跳舞、健身等活动,禁止打陀螺、甩鞭子等活动,同时暂停公园广场景区内各类广播播放。

市城管执法支队全力抓好考点周边秩序的巡查保障,严查占道经营等行为,确保考生出行安全、道路顺畅。同时,加大对噪声污染的巡查监督,对城区公园、广场、烧烤店、大排档、建筑工地等易产生噪音的场所加大巡查力度,严防噪声扰民,全力营造安全舒心的考试环境。

柯警“福仔”

有了“高考篇”表情包



柯警福仔考试篇 动画

使用

它是全国第一只柯基预备役警犬“福仔”,它… 展开

来源 潍坊公安



本报讯(潍坊日报社全媒体记者 张益阁) 5月30日,记者从潍坊市公安局获悉,“福仔”GIF动态表情包“高考篇”(上图)已正式上线微信表情开放平台。

通过微信搜索潍坊公安视频号,点击“表情”即可添加使用“柯警福仔高考篇”表情包。该表情包共有八款表情,以高考祝福为主,素材均来源于“福仔”的日常,祝广大莘莘学子“逢考必过”“高分通过”。