

## 城事

## 这份心理调适指南，送给即将高考的你们

记者 李姝

随着高考进入倒计时，高三学生日益感到时间紧、压力大，焦虑感和危机感不断增加。面对高考，除了扎实的知识储备，积极的心理状态也很重要。银川市第六中学专职心理教师王向梅向记者介绍，中国科学院心理研究所专家对全国200名高考状元进行了4年跟踪研究发现，影响高考成绩的前四个因素依次为考试前心理状态、考试中心理状态、学习方法以及学习基础。于是，记者通过采访整理出了这份心理调适指南，希望对即将高考的考生有所帮助。

## 考前

## 调整情绪 适度放松

不少考生临考前都有这样的感受：有时感觉没什么事可做，有时又觉得似乎还有很多事没做，导致自己有些不知所措。王向梅说：“考前出现兴奋、精神紧张、焦虑、饮食肠胃变化等状态，都是一种正常的心理反应，大家不必过于担心。”

如果某一时刻厌学情绪格外强烈，王向梅建议同学们适当地放开书本，不要想关于学习的问题，可以听一些舒缓柔和的音乐或去安静的地方放松一下心情。

## 规律作息 均衡营养

“考前要保证充足的睡眠，蓄精养锐。”王向梅说，考生应规律作息，根据考试科目及安排顺序，调整好生物钟。人在有序的环境中才会有安定感，心态才会好。同时，也要保证合理饮食，备考期间，考生们可以多吃水果、蔬菜、富含蛋白质的食物，避免摄入过多高热量高糖食品，“适当增加早餐摄入量，以丰富营养为基础，及时补充体内营养，有助于提升学习注意力。”

## 积极自我暗示 不断激励自己

要想在考场上正常发挥，甚至超常发挥，不但要扛得住压力，调节好情绪，还要善于激励自己。王向梅认为，积极的自我暗示对个体的不良情绪和行为有调控作用，既可以帮助考生放松紧张的情绪，又可很好地激励自己。王向梅建议，考生可以选用自己惯用的激励语或手势激励自己，每天早晚可重复多次。

## 考试中

## 认真实战演练 降低对考试境遇的敏感性

考试中，不少考生的大脑一边高速运转，内心一边不断响起各种声音：“快点，快点，时间不多了。”“糟糕，这道题我不会。”“太好了，这道题我做过。”……紧张、心慌、得意等心态的波动往往会带来行动上的偏差。因此，考生因为心态波动做错会做的题的现象相当普遍。

为了避免这种情况的发生，王向梅建议：“考生需要利用好高考前每次考试的机会，无论是学

校组织的模拟考，或是在家中的自测卷，都应提前进入高考角色，体验考场的紧张气氛，并采用一些适当有效的方法，如放松四肢、调整呼吸等，使自己的情绪平稳下来。通过实战演练，逐步降低对考试境遇的敏感性，提高在考场上的应变能力。”

同时，王向梅提醒广大考生，考完一门课要放下一门课，考后不对答案。“专注当下，才能进入最佳考试状态。”王向梅说。

## 考试后

王向梅介绍，从高度紧张到突然松弛，考生的心理状态和作息等与考试前会产生巨大变化，与此同时，在等待分数、等待报考、等待录取等一系列过程中，考生的心理起伏也会比较大。在多重变化下，若调适不当，可能会出现各种心理、行为和情绪变化等“适应性障碍”。因此，考试后的心态调整也十分重要。

## 允许负面情绪存在

考试后，有的同学可能会有懊恼、沮丧、难受、焦虑等负面情绪，很可能在一段时间里无法集中注意力或打不起精神，且这种状态难以控制。王向梅建议，考生要允许自己在负面情绪里待一

段时间，而不是与之对抗，给自己一些时间与空间，向好友进行倾诉，尝试用合适、安全的方法将负面情绪宣泄出来。

## 注意休息 合理安排时间

“考试后的阶段要多补觉、多休息，避免过度放纵，规律作息，尽可能不要打乱自己的生物钟。”王向梅说，考生可制定暑假生活计划，合理安排娱乐时间，如将听音乐、玩游戏、运动、阅读等活动结合起来，既能照顾到考生的兴趣爱好，又能增长知识。同时，也可以全面考虑，制定暑期目标、近期目标、中长远目标，规划一下自己的未来，从而更好地为之努力奋斗。

## 遗失声明

●宁夏燧青春文化体

育传媒有限公司(统

一社会信用代码：

91640100MA76DE-

JB5A)遗失公章、财

务专用章、法人(曾天

星)章各一枚，声明作

废。

●吴蓉于2024年5月

28日遗失身份证，证

号：

640102198103221222

，特此声明。

## 欢迎刊登分类广告

电话：6036433

## 遗失声明

(一)建行银川东城支行遗失留存以下单位银行开户许可证副本，企业名称及核准号分别为：

|                       |                |                     |                |                   |                |
|-----------------------|----------------|---------------------|----------------|-------------------|----------------|
| 北京市中建筑装饰工程有限责任公司宁夏分公司 | J8710005739301 | 银川回乡餐厨餐饮有限公司        | J8710000854202 | 银川市兴庆区极限龙跃体育用品商行  | J8710003028901 |
| 个体户白莉                 | J8710002462201 | 银川箭鱼鲨商贸中心           | J8710002386201 | 银川市兴庆区家福乐房产代理上海路店 | J8710006951901 |
| 个体户范淑萍                | J8710002507201 | 银川俊强机电设备有限公司        | J8710002176601 | 银川市兴庆区锦元盛电器经销部    | J8710006999801 |
| 个体户郭亚洲                | J8710002448201 | 银川敏嘉装饰工程有限公司        | J8710003939601 | 银川市兴庆区京都绣苑美容会所    | J8710003152301 |
| 个体户桓秀玲                | J8710002458001 | 银川荣昌顺贸易有限公司         | J8710000454101 | 银川市兴庆区俊雅整体形象设计坊   | J8710003574601 |
| 个体户贾耘英                | J8710002448301 | 银川瑞金伟业工贸有限公司        | J8710001663802 | 银川市兴庆区莱帕丽服装店      | J8710002563701 |
| 个体户莫青生                | J8710002380501 | 银川赛科恒兴网络技术有限公司      | J8710001351802 | 银川市兴庆区丽莎成衣店       | J8710002821101 |
| 个体户王耀闯                | J8710002361201 | 银川市安吉拉商贸有限公司一分店     | J8710003103701 | 银川市兴庆区龙泉山庄        | J8710000049602 |
| 个体户项玲菊                | J8710003083601 | 银川市房产银立物业管理有限公司     | J8710000226202 | 银川市兴庆区玫卡化妆造型      | J8710002528501 |
| 个体户许丽娟                | J8710002462101 | 银川市个体经营三木比迪母婴专卖店    | J8710002346501 | 银川市兴庆区美辉形象设计机构    | J8710007082701 |
| 个体户姚凤侠                | J8710002370101 | 银川市金凤区个体经营长虹通讯器材经销部 | J8710002048501 | 银川市兴庆区美利通电器经销部    | J8710003076301 |
| 个体户张子静                | J8710002394001 | 银川市金凤区水云天宾馆         | J8710002380702 | 银川市兴庆区魅族女鞋        | J8710002416401 |
| 个体户赵桂琴                | J8710002936701 | 银川市宁东荣泽物流信息有限公司     | J8710003217001 | 银川市兴庆区摩登服饰        | J8710002375201 |
| 杭州天工建设监理咨询有限公司银川分公司   | J8710001598801 | 银川市威迪科贸有限公司         | J8710002412001 | 银川市兴庆区匹克运动南门店     | J8710006354901 |
| 贺兰县常信乡小墩湾养殖场          | J8710001249503 | 银川市兴庆区(南)百盛商行       | J8710002391501 | 银川市兴庆区奇宝乐园服饰      | J8710002994501 |
| 贺兰县德胜工业园区赵刚汽车维修部      | J8710002592101 | 银川市兴庆区(南)本色休闲女装店    | J8710002391401 | 银川市兴庆区青品烟酒行       | J8710005715401 |
| 贺兰县惠兰园家世界装饰套装门        | J8710007273901 | 银川市兴庆区(南)名典咖啡语茶     | J8710002429201 | 银川市兴庆区塞飞洛皮具专柜     | J8710004748701 |
| 宁夏大尧商贸有限公司            | J8710006764102 | 银川市兴庆区(南)匹克专卖店      | J8710002383001 | 银川市兴庆区盛世如涛美业      | J8710005226901 |
| 宁夏凯多鸿伟商贸有限公司          | J8710016177901 | 银川市兴庆区百分服饰店         | J8710003327001 | 银川市兴庆区首尔私橱服装店     | J8710005371501 |
| 宁夏琦嘉瑞德商贸有限公司          | J8710013991803 | 银川市兴庆区百依百顺服饰        | J8710003114101 | 银川市兴庆区顺维工作室       | J8710002444401 |
| 宁夏塞上一淘网络科技有限公司        | J8710012943501 | 银川市兴庆区贝佳神奇英语培训班     | J8710002799301 | 银川市兴庆区松月画廊        | J8710002349101 |
| 宁夏上陵社区敬老养老基金会         | J8710006051801 | 银川市兴庆区潮流指标服饰店       | J8710002579503 | 银川市兴庆区温馨宝宝服饰店     | J8710006223101 |
| 宁夏天美时代商贸有限公司          | J8710012681301 | 银川市兴庆区樊先东箱包店        | J8710007730001 | 银川市兴庆区西景苑柔婷美容院    | J8710002357302 |
| 宁夏香格里拉装饰工程有限公司        | J8710001380901 | 银川市兴庆区菲莎妮丝姚大夫美容美发   | J8710002340901 | 银川市兴庆区香草坊服饰店      | J8710002649901 |
| 宁夏银川宝瑞工贸有限公司          | J8710006442101 | 银川市兴庆区富豪房产代理        | J8710006945701 | 银川市兴庆区小宝时尚美发店     | J8710004898201 |
| 宁夏住宅建设工程有限公司第五分公司     | J8710002344101 | 银川市兴庆区格子坊           | J8710002371101 | 银川市兴庆区衣恋女装        | J8710002461802 |
| 天津市起重电机厂银川销售处         | J8710002228501 | 银川市兴庆区个体经营塞莱拉美颜馆    | J8710002355901 | 银川市兴庆区逸苑香粥店       | J8710002377301 |
| 吴忠市利通区顺宝商行            | J8710002515801 | 银川市兴庆区亨奴专卖店         | J8710002481001 | 银川市兴庆区渔宴楼餐厅       | J8710006457601 |
| 银川博德恒业投资咨询有限公司        | J8710001754701 | 银川市兴庆区华之谊宾馆         | J8710006804901 | 银川唐徕回民中学英豪学校      | J8710000224301 |
| 银川高新区合力科技有限公司         | J8710000462503 | 银川市兴庆区汇新汽车用品商行      | J8710003195901 |                   |                |

(二)建行银川清和北街支行遗失留存以下单位银行开户许可证副本，企业名称及核准号分别为：

|             |                |               |                |                   |                |
|-------------|----------------|---------------|----------------|-------------------|----------------|
| 宁夏鸿盛昌工贸有限公司 | J8710009314001 | 银川市兴庆区乐惠家居用品店 | J8710008248801 | 银川市兴庆区旺鑫亨通酒店用品批发部 | J8710009431801 |
| 宁夏毅明达工贸有限公司 | J8710006544702 | 银川市兴庆区旺旺达手机店  | J8710013343801 | 银川市兴庆区欣杨子汽车配件部    | J8710010193701 |