

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