



关注中高考

编前:高考临近,各地中学纷纷组织高三学生开展形式多样的集体“减压”活动,帮助学生释放身心压力。小编也整理了一份“高考减压指南”,希望考生们都能以科学的方法缓解压力,以最好的状态走上考场,全力以赴,收获无悔的青春。(一醉)

轻松减压 快乐迎考



5月26日,河北省邯郸市鸡泽县第一中学的高三学生将写有自己梦想的纸飞机抛向空中



5月25日,湖南省永州市道县一中高三学生玩“同舟共济”游戏



5月25日,江苏省苏州市五中的高三学生在玩“同心鼓”游戏



5月23日,山东省青岛通济实验学校高三学生签名板留言相互鼓励



近日,湖南省资兴市立中学的高三学生在跳舞减压



5月29日,河南省焦作市温县一中高三学生在操场上做减压游戏

小贴士

少年,不慌!

专家「支招」考生如何调适身心

高考将至,不少学生可能出现失眠烦躁、浑身乏力、肠胃不适、头痛晕眩等焦虑症状,这让家长们焦心如焚却束手无策。不要慌,专家就如何缓解学生考前焦虑、健康备考,给大家一些建议。

正确认识焦虑,学会和焦虑相处

首先,考生们要认识到适度的焦虑是有益的。因为超我能力的调动,需要来自自身的力量。适度的焦虑恰恰为个体提供了这种力量。其次,要学会和焦虑共处。一味回避自己的焦虑情绪,等于逼着情绪转入内心隐秘之处,一旦爆发,会让问题变得更加严重。所以当我们焦虑时,可以把自己的想法、情绪和身体的感受都写下来。等我们把焦虑重新整理一遍,就会发现焦虑不仅不会征服我们,还会被我们转化,这时我们的信心就会无形地被提高。

设定合理目标,从容应对高考

古语云:“知止而后有定”。这里的“止”说的就是目标。如果我们考试目标过高或过低,都不能让我们充分发挥自己的实力。因此一定要制定合理的考试目标,再定下心来有条不紊地开展学习,效率自然会提高。高考当前,如果继续做偏题难题,只会增加焦虑感。此时,只需要把各科知识结构框架进行梳理,构建思维导图,同时把整理的错题进行查漏补缺,再反馈到知识点上,让自己生出“我该学的都学会了”的意识,这极有助于在上考场时保持一个轻松从容的心态。

积极自我暗示,增强应试信心

当焦虑袭来时,深呼吸,然后告诉自己“高考定会顺利”,“一切都在向好的方面发展”,“我已做好充分准备,会考出好成绩”,这样可消除呼吸加快及心慌冒冷汗的焦虑反应,使你的智能反应逐渐表现出来。然后,你发现自己平静了下来,对考试也不那么惶恐了。

规律有序生活,构建内心平和

如果你感到学习的压力和焦灼的情绪使自己难以把控生活的节奏,可以尝试制定一个作息计划。注意不要把计划做得太满,而且完成这些计划要能让你感到愉悦,比如做适度的体育运动(散散步、跑跑步、打打球、做做体操)、听听音乐,看看漫画或喜剧等。这样做的主要目的在于找回我们对生活掌控感,加强对脑内焦虑的抑制,从而稳定自身情绪。此外,高考前的这一段时间,一定要注意合理安排休息。充足的睡眠不仅可以提高我们的免疫力,应对各种病毒的侵袭,还可以使人保持良好的精神状态,让大脑变得清醒,这样高考时才能把之前所学到的东西充分发挥出来。(本版稿图综合新华社、科技日报、中国网等)