



高考临近 如何调节情绪?

泉州心理医生给考生和家长送“锦囊”

Z 海都记者 黄晓燕

高考越来越近了,泉州今年将有近5万名考生参加考试,考前如何调节情绪,把身心调整至最佳状态?泉州市第一医院心理门诊负责人李志涛给考生和家长们送来了“锦囊”。

近段时间,到该院心理门诊咨询或求诊的考生及家长明显增多,李医生建议,考生在备考期间应均衡饮食,保持适当运动和充足睡眠,以平和、良好的心态来面对高考。



杰清漫画

锦囊一 均衡饮食 消除焦虑

对考生以及普通人来说,饮食是消除焦虑情绪的“物质保障”。就缓解紧张情绪而言,较好的方法是保持固有的节奏、熟悉的环境和如常的生活,平衡膳食、营养均衡,不要给考生增加心理负担。

临近高考,考生们多以自主复习为主,大脑长时间处于高度紧张、高速运转的状态,

在能量充足的前提下,对微量营养素、优质蛋白的需求也会增加。

首先是建议补充含有维生素C的蔬菜、瓜果,比如菠菜、洋葱、水果、香蕉、胡萝卜等,这些色彩丰富的瓜果都有利于消除人的紧张情绪。另外,多食用优质蛋白质,比如鱼类、海鲜以及深海鱼油等。

锦囊二 适当运动 缓解烦躁

适当的运动是缓解焦虑、抑郁、烦躁最好的方式,坚持下去还能提高免疫力。

这段时间,有运动习惯的考生们可在学习之余,在安全的情况下,适当做些运动,刺激大脑分泌多

巴胺,提高学习和复习的效率。

如果考生过往没有运动习惯,或由于身体原因不便参与体育运动,可选择散步、伸展运动等,达到舒缓情绪、减少压力的目的。

运动形式不限,时长控制在30分钟内,较短的10分钟、20分钟亦可,适当降低运动强度,不宜参加竞争激烈的对抗类运动,不宜尝试新的运动项目,以免造成身体不适。

锦囊三 充足睡眠 放松身心

休息好是学好、考好的前提,建议考生每天的睡眠时间不能少于8小时,特别是考试那几天,要保持良好的

心理状态。

在日常的门诊中,有一些考生就因为熬夜学习,第二天没精神,陷入了“睡不好、学不

好”的僵局中。考生在睡前可进行一些放松身心的活动,如听轻音乐、泡热水澡、做深呼吸等,帮助放松身心。

温馨贴士

3个小妙招快速缓解考前焦虑

此外,李志涛医生还提供给考生们提供了几个快速缓解焦虑的“小妙招”:

让左右脑“轮转”起来:好好把握考前的自学时间,既不要过于劳累,也要保持适度的紧张。

科学研究发现,人的大脑分为左右半球,文科与理科的思维活动是由左右大脑分工负责的。备考时,考生可以进行左右脑思维的自主转移,将文理交叉起来学习,让左右大脑轮流活动。这种转移方法既可以减轻大脑的疲劳度,也可提高学习效率。

正念专注呼吸法:腹式呼吸、深度呼吸、戒律呼吸、缓慢呼吸……当面临着情绪紧张时,不妨深呼吸来舒缓压力,消除焦虑与紧张。

深呼吸时,要专注本身的呼吸,放松身体,闭上眼睛,缓慢用鼻子吸气、用嘴巴吐气,脑海中想象着蓝天、白云、沙滩、微风……也可试着想象吸气的时候,大量清新氧气进入了身体各个角落,呼气时则把浑浊的二氧化碳从体内排了出去,给自己更多积极的心理暗示。

将焦虑情绪“具体化”:不知道现在还能做啥?未来要做啥?自信心不够?这是很多考生焦虑的主要内容。

那么,不妨通过给自己定目标、罗列事项等方式,将焦虑的情绪具体化。如,按照1、2、3、4的顺序,把每一个感到焦虑的事项具体、完整地写出来,然后把“无法改变的过去”和“未知的将来”等内容排除,告诉自己专注做好当下。或者将每日复习、备考的计划一一罗列出来,再逐一完成。

相关新闻

石狮“禁噪”护航中高考

中高考临近,为了给广大考生营造一个安静舒心的学习、休息和考试环境,石狮生态环境部门积极行动,并加强与公安、住建、城管、交通运输、文旅、教育等相关职能部门协作联动,认真做好中高考期间声环境保护工作。

中高考期间,石狮生态环境保护综合执法大队

将启动“绿色护考”模式,加强应急值班、强化执法巡查、部门协作联动,加强噪声监管。

石狮生态环境局安排专职人员,实行举报热线24小时值班,及时受理、处理有关中高考期间噪声信访投诉。对石狮一中、石光中学、厦门外国语学校石狮分校等考场考点的周边重点

区域进行巡查检查,摸清工业企业、娱乐场所等噪声源,并要求其在考试期间做好噪声污染防治工作。

安排中、高考期间应急专班,加大巡查力度,中高考前两天开始,非工作期间接到考点周边或考生及家长投诉噪声问题,由应急专班人员及时到达现场处理。

分类信息

广告热线: 13799377276

公告栏

莆田市艺上乘家具有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门尽该贸易有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。
福建省奕良无人机科技有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。
厦门五心家政服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。
苏州纳碧熙商贸有限公司遗失常熟市行政审批局2021-02-03核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91320581MA1YK2UW78,声明作废。
厦门美里文化科技有限公司遗失湖里区市场监督管理局2022-10-14核发的营业执照正副本统一社会信用代码91350206MA34CT1W9L,声明作废。
厦门依漾教育科技有限公司(普通合伙)遗失财务章,声明作废。
厦门膳香堂餐饮管理有限公司遗失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。
厦门膳香堂餐饮管理有限公司遗失思明区市场监督管理局2011-01-19核发的营业执照正副本,统一社会信用代码913502035628475107,声明作废。
厦门兴荣澳斯顿酒店有限公司遗失公章、财务章,声明作废。
厦门溢坤航商贸有限公司遗失财务章一枚,声明作废。

公告栏

漳州亿智通建筑工程有限公司遗失公章编号35060210000970,声明作废。
古雄峰遗失军官证,证号:军字第1562973号,声明作废。
厦门市同安区祥平街道西洪塘社区房东协会遗失同安区民政局2019-12-09核发的社会团体法人登记证书正副本,统一社会信用代码51350212MJB966947W,档案号5093,声明作废。
中山市悉睿贸易有限公司遗失公章一枚,现声明作废。
将乐县瀚洲汽车贸易商行遗失“将乐县瀚洲汽车贸易商行”公章一枚,声明作废。
遗失声明
福建阳光丽步木业有限公司遗失福建省闽侯县市场监督管理局2012年8月22日核发的企业法人营业执照正、副本,统一社会信用代码:91350121052318707C,现声明作废,如无异议,拟申请补领企业营业执照。
遗失声明
福建利斯阁家居用品有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。
遗失声明
福建疆都丝路商业管理有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。

公告栏

遗失声明
福建阳光丽步木业有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。
遗失声明
创之源实业有限公司遗失福建省闽侯县市场监督管理局2017年2月14日核发的企业法人营业执照正、副本,统一社会信用代码:91350121MA2Y076T6X,现声明作废,如无异议,拟申请补领企业营业执照。
遗失声明
创之源实业有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。
遗失声明
闽侯县阿斯顿家居用品有限公司遗失福建省闽侯县市场监督管理局2011年3月15日核发的企业法人营业执照正、副本,统一社会信用代码:91350121570954914H,现声明作废,如无异议,拟申请补领企业营业执照。
遗失声明
闽侯县阿斯顿家居用品有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。
遗失声明
福建利斯阁家居用品有限公司遗失福建省闽侯县市场监督管理局2013年6月20日核发的企业法人营业执照正、副本,统一社会信用代码:91350111MA344R634L,现声明作废,如无异议,拟申请补领企业营业执照。

公告栏

声明
本人董辉光于1999年10月1日向李文来购买坐落诏安县秀峰社区花墩路12幢504号,房产证已过户到本人名下,《房屋所有权证》证号:诏安房权证南L私字第01001521号。本人拟向诏安县不动产登记中心申请上述房产土地使用权的转移登记,现因原产权人李文来无法到现场签字确认,本人欲申请办理《不动产权证书》,相关利害关系如有异议,请即自即日起十五个工作日内到诏安县行政服务中心不动产登记窗口提出异议,逾期本人将向诏安县不动产登记机关申请办理不动产登记。
声明人董辉光 2023年6月1日
减资公告
经公司股东会决议,厦门崎琳机器人科技有限公司(统一社会信用代码91350211MAC7JGRP9L)法定代表人徐信琳决定将公司注册资本200万元人民币减至20万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话5288504地址:厦门市集美区灌口镇黄庄二里91号之二
厦门崎琳机器人科技有限公司

公告栏

拍卖公告
一、拍卖方式:网络拍卖
二、拍卖地址:“瑞和拍”平台(登录入口:关注东方瑞和公众号,进入“瑞和拍”)
三、起拍时间:2023年6月16日至2023年6月26日开始(具体起拍日以“瑞和拍”平台发布公告为准)
四、拍卖标的委托方:昆明滇池国家旅游度假区国有资产投资管理(集团)有限责任公司
五、拍卖标的:昆明滇池国家旅游度假区国有资产投资管理(集团)有限责任公司应收账款收益权
六、拍卖标的物展示:起拍日开始前两天
七、竞拍须知:在“瑞和拍”平台实名注册,查看详细竞拍须知。
八、拍卖人联系方式:18082710290
厦门九灵元科技有限公司
2023年6月1日
遗失声明
福建疆都丝路商业管理有限公司遗失福州市市场监督管理局2017年11月27日核发的企业法人营业执照正、副本,统一社会信用代码:91350100MA2YQU1L3Y,现声明作废,如无异议,拟申请补领企业营业执照。