



送你高考锦囊 助你轻松上阵

高考在即,心理专家指导高三学子如何调整心态,以良好状态迎接各科目考试

Z
海都记者 黄晓燕

距离高考还有3天时间,考生如何缓解紧张、焦虑的情绪,以最佳状态迎接这场重要考试?6月3日,国家二级心理咨询师、教育部在线教育研究中心特聘专家张秀云教授为高三学子送上“减压锦囊”:临考和应试中,考生既要保持一定的紧张感,也要学会调整心态,以积极向上的心态迎接升学考的到来,“适度焦虑有利于考试发挥,正常发挥就是赢”。



□相关新闻

6月3日—6日 签领准考证

泉州考生注意了,今年高考准考证6月3日开始发放,考生须持本人有效居民身份证到当地教育考试机构指定的地点,签领本人准考证,并提交《2025年福建省普通高校招生全国统一考试考生诚信考试承诺书》《考生须知》。

据悉,高考生领取准考证时间为6月3日—6日(上午8:00—12:00、下午3:00—6:00),考生须持本人有效居民身份证(若有效居民身份证丢失的,应持由当地派出所出具的身份证明)到当地教育考试机构指定的地点,签领本人准考证(须加盖县级教育考试机构公章),并提交《2025年福建省普通高校招生全国统一考试考生诚信考试承诺书》(须考生本人签名)、《考生须知》(须考生本人及家长签名)。为减少人员聚集,高级中等教育学校统一代领本校应届毕业生准考证,并组织办理相关手续。6月6日前,考点合理安排考生错峰、有序熟悉考场,接受考风考纪和诚信考试教育,并参加外语听力试听。6月7日—9日,考生凭本人准考证和有效居民身份证参加考试。

考前 适度焦虑有积极的一面

张秀云教授介绍,学生临考前产生焦虑主要是担心考不好,心理上反复纠结“考砸了怎么办”,注意力难以集中,复习效率低;生理上表现为心跳加速、手抖、出汗、失眠、食欲减退或者暴饮暴食;行为上表现为逃避复习,如拖延、刷手机,频繁对答案,或者考前通宵突击等。这些可以通过“做最坏的打算,朝最好的方向努力”“关注过程而不是结果”“我已尽力无遗憾,正常发挥就是赢”来进行心理暗示。

“焦虑是对成功的渴望。适度的焦虑有积极的一面,它可以激发内在的潜能、调动身心各方面功能处在最佳的备战状态,在一段时间内,注意力保持高度集中,思维变得更加灵活。”张秀云教授认为,在考试到来前保有一定程度的紧张情绪,反而会帮助考生更好地集中注意力,有助于考生调动起身体的全部能量应对考试。合理的娱乐和适当的休息放松可以提高复习的效率。如果考生感觉压力很大,可以尝试一些轻松的活动放松心情,如散散步、吹吹风、跑跑步、泡泡澡、听听歌。尤其是在考前的冲刺阶段,考生要注意照顾好自己的身体,切忌熬夜复习,而应该保证足够的睡眠,一个良好的作息习惯能避免过多焦虑情绪的产生。

考中 应保持熟悉的日常状态

“保持熟悉的日常状态,能够让考生保持较好的状态迎接高考。”张秀云教授建议,在高考前,考生自备考试相关证件与文具袋,不要全交给父母来办,考生在考场上使用自备的物品会更有条理。尤其是在高考前一天晚上,考生要确认一下准考证、学生证或身份证是否已备好,同时文具袋要严格按照要求整理,要有备用答题用笔。考试前要认真学习考场、考试要求,以更加从容的心态迎接考试。考试时如遇不会做的题,遵循“遇到难题先跳过,回头再战不卡壳”的原则。如果还是紧张,那就闭目养神,深呼吸,暂时平定气息。如果仍然紧张,那就用尽全身力气握紧双拳,心里默数“1,2,3……10”,每个数字间隔一秒。可以重复几次,直至放松下来为止。

此外,若想要在考试期间保持良好的状态,张秀云教授还建议,除了考生要以平常心面对各科目的考试,在考试期间不攀比、不讨论之外,身为“后勤部长”的家长们,也不要每科考试结束后就急于询问考试情况,而是要及时疏导考生迎接下一科目考试。同时,她还建议在考试期间,家长尽量不要改变正常家庭相处模式,只需给予考生良好的家庭氛围即可。及时帮助孩子稳定情绪,若出现失眠、感冒等情况不要慌张,以科学方式处理就好。

“每个孩子都有自己的一套复习方法,他们会对自己的未来负责。家长最好做到不刻意,不强化。”张秀云教授说,慢慢找到适合自己的调整方法,把自己的心理状态调整到一个不错的水平,就已经向成功靠拢了一半。

建隆制图

□小贴士

关注雷雨影响 注意防暑降温 泉州市气象台发布高考专题气象服务

海都讯(记者 吴日锦 林良标) 对于家有高考考生的家长来说,高考期间的天气情况自然是关注的重点之一。记者获悉,6月3日,泉州市气象台发布了高考专题气象服务。

据泉州气象台发布的预报,7日—9日泉州有阵雨或雷阵雨天气,雷雨时局地伴有短时强降水、6~8级雷雨大风等强对流天气;6日—9日白

天气温较高。

针对高考期间的天气情况,泉州市气象台建议家长及考生,要及时关注雷雨天气对出行和交通安全的影响,也要关注雷电活动对考场电子设备的不利影响。预计6日—9日气温较高,提醒家长、考生注意做好防暑降温工作。因汛期天气变化较快,需及时关注最新天气预报和预警信号。

泉州天气预报

4日	阴到多云	22℃~27℃
5日	多云	23℃~28℃
6日	多云	25℃~31℃
7日	多云部分有阵雨或雷阵雨	26℃~33℃
8日	阵雨或雷阵雨	26℃~34℃
9日	阵雨或雷阵雨	27℃~34℃

百崎两岸微短剧产业园开工

地处泉州台商投资区,将打造两岸影视文旅融合新高地 A03

老人租房难如何破局 A04

看古代那些攻城利器 A08