

高考生如何调整情绪?来看这份指南

当高考倒计时牌上的数字一天天减少,不少考生家庭里的空气变得紧绷。心理学上的“高压锅效应”可能正在上演——适度压力或许能让考生在考场上超常发挥,但持续高压却让身心不堪重负,如何把焦虑转化为动力?专家给正在冲刺高考的家庭送来一份实用心理指南。

考生:做自己情绪的“首席调节官”

1. 允许情绪“冒泡”,给压力找个出口。面对高考感到焦虑是大脑的正常应激反应,不如试试这些解压妙招。

呐喊释放法:在无人角落大喊几声消散压力。

运动宣泄法:尝试慢跑让多巴胺带来愉悦感。

书写疗愈法:记录“情绪日记”以抵消烦恼。

2. 重塑认知:高考是“加油站”而非“终点站”,不要掉入“考不好就完了”的思维陷阱,与其焦虑未来不如每天做“睡前成就复盘”。对着镜子练习“成功微笑”,用“今天又进步了”代替“还有好多没学”,大脑会逐渐建立积极的思维模式。

3. 作息管理:效率比时长更重要。



要。

在高考冲刺的关键时期,规律作息是高效学习的“秘密武器”,熬夜会让大脑“死机卡顿”。建议每天保证7~8小时睡眠,让大脑和身体充分“充电”,每学习一段时间就起身活动活动,让紧绷的神经及时放松。

家长:做孩子最坚实的“心理后盾”

1. 情绪管理:淡定是最好的安慰剂。

家长需注意:避免高频询问“复习得怎么样”;减少“全家押宝高考”的仪式感;用“今天累不累”替代“这次能考多少分”。

2. 期待管理:看见努力比关注分数更重要。

当孩子成绩波动时,不如试试这样沟通:“你这道错题整理得很认真,下次定能避免!”“你最近早起背单词,这份坚持太了不起了!”

3. 后勤保障:用细节传递无声支持。

合理安排孩子饮食、保证营养均衡,鼓励孩子适当运动放松心情,为孩子营造放松的备考环境。

另外以下信号需要特别关注,如果出现建议及时联系心理专家。

生理层面:持续心悸、腹泻、不明原因疼痛。

情绪层面:变得容易哭泣、持续烦躁易怒。

认知层面:无法集中注意力、出现自伤念头。

行为层面:彻底拒绝复习、昼夜节律颠倒。

建议:后勤保障需“避雷”

全力备考的高考生们正进行最后冲刺。此时,不少家长可能会对孩子健康过度紧张而让考生大量服用保健品、餐餐大鱼大肉补充营养……殊不知,这样做反而会影响孩子的身体健康。

首先,不可过分迷信“健脑品”等对智力和考试成绩的作用。学生考前要少吃容易产气、产酸的食物,如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。饮食要注意少盐少油,尽量少吃或者不吃冷饮、凉拌菜、油炸食物、利尿食物等。

其次,高考期间正值闷热夏日,长时间的学习备考让考生难免感到疲惫,不少家长会给考生准备含咖啡因的功能性饮料用来提神。但是,青少年身体敏感度比较高,如果突然服用过量的咖啡因很有可能造成身体不适。建议考生在备考和考试时最好饮用白开水,或者矿泉水、纯净水。

此外,部分考生因为精神压力大等出现失眠的症状,有的家长会给孩子服用药品助眠。专家表示,不建议学生随意服用助眠药物,可能会导致考生睡不醒、疲惫等现象,反而影响考试状态。

(据新华社、《新民晚报》报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,请务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

内蒙古金泉新材料有限公司扩建3000吨稀土金属项目第二次环境影响评价信息公开内容

一、建设项目基本信息:1. 建设单位名称:内蒙古金泉新材料有限公司。2. 建设地点:乌拉特前旗工业园区内蒙古金泉新材料有限公司内。3. 征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

二、公众意见征求的主要内容:1. 公众提出意见的起止时间:本公告发布后10个工作日内。2. 征求公众意见的环境影响报告书的网络链接: <https://gongshi.qsyhbgl.com/h5public-detail?id=457009>。3. 建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。4. 征求公众意见的环境影响报告书纸质查询点:内蒙古金泉新材料有限公司。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:王晓红。邮寄地址:内蒙古金泉新材料有限公司。联系电话:18082354739。电子邮箱:1548636783@qq.com。

建设单位:内蒙古金泉新材料有限公司 日期:2025年5月29日



认尸公告

王茂林,男61岁,身份证号150102196209140513,家庭住址:内蒙古自治区/呼和浩特市/新城区/兴安北路造林队宿舍5号,该人于2025.05.28晚19点24分在医院经抢救无效死亡。如此人的亲属,或者认识此人的热心群众看到此公告,请与呼市救助站联系。

联系电话:0471-5273244 0471-5273265

国家乳业创新中心奶牛核心育种场与国家胚胎工程(清水河奶牛核心育种场高品质种公牛培育能力提升项目)环境影响报告书征求意见稿公示

《国家乳业创新中心奶牛核心育种场与国家胚胎工程(清水河奶牛核心育种场高品质种公牛培育能力提升项目)环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:环境影响报告书征求意见稿:链接: <https://pan.baidu.com/s/1-GTusEcUN9tpY8Akx3dUsg>。提取码:g9dz。公众意见表:链接: <https://pan.baidu.com/s/1g9nShQoqITGyC67z-v-1-3g>。提取码:nc34

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质版报告书

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众,项目厂址中心坐标:E:111°54'31.28",N:40°3'13.81"。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。建设单位:清水河赛科星牧业有限公司,联系人:刘总,电话:15548708878,环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,联系人:马工,电话:15661193324,邮箱:980230883@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区北二环以北泽信加州公馆3号楼2单元2103号

运达股份北方总部(乌兰察布)叶片生产基地项目环境影响评价第二次信息公开内容

本项目环境影响评价报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。一、报告书全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:报告书全文的网络链接地址:链接: <https://pan.baidu.com/s/1NrTq-VVZyYbXN8DfW7mHp>。提取码:hmeey。如需纸质报告书可与建设单位直接联系。二、征求意见的公众范围:公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企事业单位,也可以是当地行政主管部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式等。三、公众意见表的网络链接: <http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx>。四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过向建设单位发送短信、微信、信函、电子邮件等方式发表对本项目建设和环评工作的意见和看法。建设单位联系人:俞彬峰,联系电话:13780186628,通讯地址:乌兰察布市白海子镇迎宾大道以东友谊路以南。五、公众提出意见的起止时间:公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。注:本项目一次公示时项目名称为“巴林右旗峰蓝新能源有限公司赤峰巴林100万千瓦/400万千瓦时独立储能电站”。

建设单位:乌兰察布运达风电有限公司 2025年6月3日

声 明

本人孙永林(150102194804247017)于2010年6月26日购买工农兵路东勃风林北开发的府都花园6号楼3单元3层西户,现将房屋转让给孙慧艳(150102197206014524),同意将上述房屋的不动产权证直接办理到孙慧艳名下,由孙慧艳按照相关部门的要求提供办理不动产权证书的材料并签署相关文件,缴纳相关税费。该相关税费包括但不限于因面积误差补交的房款、维修基金及税款等,因产生一切经济与法律问题均由孙永林承担,与呼和浩特市国华房地产开发有限公司无关。

注销公告

赤峰市元宝山区岁月公益社会组织,代码52150403MJY011835C,依据《民办非企业单位管理条例》规定,拟向赤峰市宝山区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。赤峰市元宝山区岁月公益组2025年6月3日

注销公告

内蒙古正真信息技术有限公司(统一社会信用代码91150102MA0NCGM6R4Q)遗失公章、财务章及张昭阳个人章各一枚,声明作废。

遗失声明

●赛罕区君宜公寓式宾馆(代码92150105MA0NMCH33B)遗失公章及财务章各一枚,声明作废。

解除合作关系声明

发方:内蒙古兴业集团锡林矿业有限公司
承包方:赤峰市博茂建筑工程有限公司

双方签署的浇树及道路洒水施工合同已于2025年2月28日到期,自合同结束之日起双方终止合作关系;内蒙古兴业集团锡林矿业有限公司与赤峰市博茂建筑工程有限公司不再存在合作等有关事项;赤峰市博茂建筑工程有限公司不得以内蒙古兴业集团锡林矿业有限公司的名义开展业务;赤峰市博茂建筑工程有限公司对外开展的任何经营活动及业务均与内蒙古兴业集团锡林矿业有限公司无关,特此声明。

赤峰市博茂建筑工程有限公司 2025年06月03日

中国太平洋人寿保险股份有限公司内蒙古分公司和浩特中心支公司离业务人员执业证作废公告

姓名	执业证号	姓名	执业证号
邓荣震	00001151509020000202000034	贾美枝	000011515010000002022000385
赛彦芬	000011515010000002020002762	郝利英	000011515010000002021000189
李成梅	000011515010000002021001077	梁 帅	000011515010000002022000035
贺晓妍	000011515000000002019006158	时玉丽	000011515010000002021000662
孙少波	000011515090200002021000157	郭婷婷	0000115150100000020210000033
王男男	02000215010280002018001163	高 捷	000011515010000002022000352
曹晓峰	000011515010000002023000828	杜红艳	000011515010000002024000102

常驻机构设立声明

我司香港特别行政区鸿丰(中国)金融国际贸易集团有限公司内蒙古代表处,现因业务拓展,决定在中国内蒙古自治区呼和浩特市设立我公司的常驻代表机构(香港特别行政区鸿丰(中国)金融国际贸易集团有限公司内蒙古代表处,地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区北方嘉园9号楼1单元1202房),特此登报声明。

●张敏敏遗失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购买玉泉区万锦枫泽湾S6-801购房款首付款收据,日期2012年5月26日,编号0004757,金额75561元,声明作废。江西铭翔建设工程有限公司内蒙古分公司(统一社会信用代码91150991072551047N)的公章和财务专用章遗失,声明作废。包头市浩通装饰工程有限公司的公章遗失,公章编号1502040039601,声明作废。包头市玉美源种养殖农民专业合作社的公章(编号1502040074255),财务专用章(编号1502040074256)和法人(法人:刘玉林,编号1502040074257)遗失,声明作废。鄂尔多斯市创研建筑劳务有限公司的公章(编号15060210051306)财务专用章(编号15060210051307)合同专用章(编号15060210051308),法人章(法人:折增雄,编号15060210051309)遗失,声明作废。●内蒙古联众商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MAC9YALW531)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古赛乌素绿丰农牧业开发有限公司(统一社会信用代码91150693329002685T)遗失公章、财务专用章及法人(王培明)章各一枚,声明作废。●内蒙古交通职业培训学校遗失开户许可证,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特新城支行,账号0602003009124528293,核准号J1910006390801,声明作废。

●内蒙古自治区鄂尔多斯市鄂托克旗阿尔巴斯苏木赛音乌素嘎查委员会(统一社会信用代码54150624ME228241XC)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古航之港教育咨询有限公司丢失存款人查询密码纸,账号149257107799,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市鄂尔多斯大街支行,基本存款账户编号J1910017623402,声明作废。●包头市银源物流运输公司不慎将道路运输证遗失,车牌号:蒙B81125,声明作废。●内蒙古医科大学张智宇(学号20220404142)白惠文(学号20220404793)遗失学生证,声明作废。●内蒙古小狐仙餐饮管理有限公司遗失存款人查询密码,核准号:J1910013560201,开户行:招商银行股份有限公司呼和浩特长安盛世支行,声明作废。●宇宇不慎遗失残缺证,证号:15040219931201111162,声明作废。●本人张淑华不慎将冠丰新家园A3093房屋退平米差收据(收据号0009573)8140元丢失,声明作废。●内蒙古泰聚商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA0PXRQM9R)遗失财务章及孙洁文印章一枚,声明作废。●内蒙古古一餐饮管理有限公司有限责任公司遗失食品经营许可证副本,编号JY21501055119805,声明作废。●呼和浩特市导游协会石正泰遗失导游证,导游证号:JDP6515F,导游级别:初级,导游语种:普通话初级,声明作废。●内蒙古古何西房地产有限责任公司(统一社会信用代码91150100114125987H)遗失公章一枚,编号1501020060324,声明作废。●曹光奇遗失军官退休证,证号:军退字第9695590,声明作废。