

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。

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。

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,下次一定能避免!”“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,如要求交付押金或预付款时,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。

广告刊登电话 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告内蒙

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:本公司发布后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://gongshix.qsyhbgj.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/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/20181024_665329.html

4.征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点: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:18023547439。电子邮件: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

内蒙古乌海市海勃湾区高新技术产业开发区焦化废水提盐项目

环境影响评价报告征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,的相关规定,现对本项目

环境影响评价的相关事宜公告如下:

1.工程概况:项目名称:内蒙古乌海市海勃湾区高新技术产业开

发区焦化废水提盐项目;建设地点:内蒙古乌海市海勃湾区高新技术

产业开发区纳焦化北侧;建设内容:焦化废水提盐处理系统及

其配套公辅工程。

2.联系方式:建设单位联系人:赵先生,电话:18910400791,环评

单位联系人:李工,电话:18947138326,邮箱:935517905@qq.com

3.环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接地址:

<https://pan.baidu.com/s/1hGU1yEl8ueo38pYiHA>

4.征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可提供评价范围之外的公民、法人和其他组织。

5.公众提出意见的方式和途径:公众期内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

6.公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日内。

内蒙古托克托外送二期150万千瓦光伏基地接网工程

环境影响评价报告书第二次公示信息

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报

告书方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文的网络链接地址:

<https://pan.baidu.com/s/1zrEDh-vQBaowLITv25g>

提取码:vhjdj

(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:韩飞,16604811131

二、征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等均可提出意见。

三、公众意见表的网络链接:

http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见。

五、公众提出意见的期限:公示起10个工作日内,期间均可提出公众意见。

内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司

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。如比人的亲属,或者认识比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

4. 征求公众意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众。项目中心坐标:E:111°54'31.8";N:40°3'13.81"。

5.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:清水河县科星牧业有限公司,联系人:刘总,电话:15548788788,环评单位: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。

6.公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日内。

7.公众意见表的网络链接:

<https://pan.baidu.com/s/1GtUsEcUN9tpY8AkxRdUsg>

提取码:gd9z,公众意见表,链接: https://pan.baidu.com/s/1g9tNShOzTGYC67z-y-1_3g

8.公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

9.征求公众意见的公众范围:项目周围5km范围内的相关受影响公众。

10.公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件、

传真、信函等方式向建设单位反馈意见。建设单位联系人:王

晓红,电话:18023547439,电子邮件:1548636783@qq.com。

11.征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、

法人和其他组织。也可提供评价范围之外的公民、法人和其他组织。

12.公众提出意见的方式和途径:公众期内,公众可以通过信函、

电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

13.公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日内。

14.公众意见表的网络链接:

<https://pan.baidu.com/s/1IzrEDh-vQBaowLITv25g>

提取码:vhjdj

15.征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、

法人和其他组织。也可提供评价范围之外的公民、法人和其他组织。

16.公众提出意见的方式和途径:公众期内,公众可以通过信函、

电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

17.征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、

法人和其他组织。也可提供评价范围之外的公民、法人和其他组织。

18.公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日内。

19.公众意见表的网络链接:

<https://pan.baidu.com/s/1IzrEDh-vQBaowLITv25g>

提取码:vhjdj

20.征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、

法人和其他组织。也可提供评价范围之外的公民、法人和其他组织。

21.公众提出意见的方式和途径:公众期内,公众可以通过信函、

电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

22.征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、

法人和其他组织。也可提供评价范围之外的公民、法人和其他组织。

23.公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日内。

24.公众意见表的网络链接:

<https://pan.baidu.com/s/1IzrEDh-vQBaowLITv25g>

提取码:vhjdj

25.征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、

法人和其他组织。也可提供评价范围之外的公民、法人和其他组织。

26.公众提出意见的方式和途径:公众期内,公众可以通过信函、

电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

27.征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、

法人和其他组织。也可提供评价范围之外的公民、法人和其他组织。

28.公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日内。

29.公众意见表的网络链接:

<https://pan.baidu.com/s/1IzrEDh-vQBaowLITv25g>

提取码:vhjdj

30.征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、

法人和其他组织。也可提供评价范围之外的公民、法人和其他组织。

31.公众提出意见的方式和途径:公众期内,公众可以通过信函、

电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

32.征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、

法人和其他组织。也可提供评价范围之外的公民、法人和其他组织。

33.公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日内。

34.公众意见表的网络链接:

<https://pan.baidu.com/s/1IzrEDh-vQBaowLITv25g>

提取码:vhjdj

35.征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、

法人和其他组织。也可提供评价范围之外的公民、法人和其他组织。

36.公众提出意见的方式和途径:公众期内,公众可以通过信函、

电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

37.征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、

法人和其他组织。也可提供评价范围之外的公民、法人和其他组织。

38.公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日内。

39.公众意见表的网络链接:

<https://pan.baidu.com/s/1IzrEDh-vQBaowLITv25g>