

高考后,考生和家長如何进行心理调适?

高考结束并不意味着心理压力瞬间消散。很多考生会经历从极度紧绷到突然空虚的心理失重期,甚至陷入对成绩的焦虑与迷茫之中,而家长们也往往在期待与担忧中备受煎熬。高考后这个特殊的过渡期,考生与家長如何做好心理调适,实现“软着陆”?

给考生的建议:重整行装,从“心”出发!

1. 理性看待成绩,一次考试不代表全部。高考的结果,既不能定义考生的能力,也不能预判未来的成败。人生是持续成长的过程,真正的价值在于不断突破自我。无论结果如何,考生的人生都有无数种精彩的可能性。
2. 归零心态,考后是全新的开始。走出考场,就意味着这段旅程已经结束。不要因超常发挥而沾沾

自喜,也不必为发挥失常而反复内耗、懊悔不已。学会在心理上“翻页”,把注意力从“如果当初”转移到“接下来我能做什么”,用归零的心态去迎接生活的下一个篇章。

3. 适度放松,警惕报复性放纵。

考后放松是必要的,但需把握尺度。长期熬夜、沉迷游戏或暴饮暴食等报复性放纵,会打破身心节律,加重空虚与疲惫感。可以采用更健康的放松方式,如每日保持相对规律的作息,通过运动、旅行、阅读等方式调节身心;学习一项新技能如编程、摄影,或培养爱好如绘画、音乐等,既能充实生活,也为未来蓄能。

4. 展望未来,为新阶段铺路。

高考过后是调整状态的关键期。无论即将面对新学期,还是升学、实习等新阶段,提前做好心理

建设都很重要。例如,提前了解新课程的内容,了解新环境的信息。若面临其他选择,可通过实习、志愿服务等方式探索兴趣方向。此外,可以制作一份未来计划清单,列出想学习的技能、想去的地方,用具体行动增强对未来的掌控感。

给家長的建议:温和托底,做智慧的陪伴者!

1. 留白时间,不要急于讨论成绩。刚结束高考的孩子身心疲惫,如果此时被家長追问“考得怎么样”“能上什么学校”,只会加剧紧张和焦虑情绪。请给孩子一段缓冲期,允许他们先通过睡眠、娱乐恢复体力和精力。这段时间,与其反复打探成绩,不如用行动传递支持:准备一顿营养早餐,或陪孩子看一场电影,用无声的关怀缓解他们的压力。

2. 看见努力,过程比结果更重要。

不要过于夸大高考成绩的意义,更不要用成绩来衡量孩子的未来。在备考的日日夜夜里,孩子展现出的毅力、抗挫折能力和自律,才是他们受用一生的财富。请肯定孩子的付出,让他们明白:“我们为你拼搏的过程感到骄傲,而不仅仅是为了那个分数。”

3. 无条件爱孩子,筑牢心理后盾。

高考成绩公布前后,往往是亲子冲突的高发期。请清晰地传递给孩子无条件的爱:“无论结果如何,你都是我们的骄傲。爸妈永远在你身后。”这种安全感是孩子面对挫折时最坚实的心理基石。若孩子成绩不如预期,请调整好自己的情绪,切勿指责和抱怨,而是与孩子共同分析原因,探讨改进方法。

(据《健康报》)

湿着头发入睡,真的很伤阳气!

晚上洗完澡,头发还没干透,困意袭来就直接睡了。这个看似无关紧要的习惯,却在悄悄伤害阳气。北京中医药大学中医学院教授王彤特别提醒,夏季阳气浮于体表、毛孔开泄,寒湿之邪更容易乘虚而入,伤害比秋冬更深一层。

寒湿伤阳,累及全身。头部阳气被遏,最先出现的是局部问题,比如晨起头痛、头重如裹、颈肩僵

硬,久而久之,寒湿上犯,还可能引发感冒、鼻塞、咳嗽等。对于本就阳气不足的人来说,长期湿发入睡更是雪上加霜,容易形成“寒湿困阻而清阳不升”的恶性循环,导致整天提不起精神、面色晦暗。

如果湿发入睡后,晨起有头重头痛、脖子发僵等问题,可以立刻采取补救措施:用吹风机温风吹拂大椎穴(位于后颈,低头时最突出的骨头下方凹陷处)、风池穴(后头

骨下,两条大筋外缘凹陷中,约与耳垂齐平),驱散局部寒湿;然后喝一杯温热的生姜红糖水(取生姜3~5片,加红糖适量,煮水或开水冲泡),以微微发汗为度,能帮助振奋阳气;之后用拇指按揉太阳穴(眉毛尾部与外眼角之间往后约1横指的凹陷处)3分钟,缓解头部不适。与此同时,当天注意保暖,忌食生冷。

此外,日常要有意识地规避湿

发入睡,务必将头发吹干吹透再躺下。吹风机温度选择中等温风,边吹边用手指拨散头发,重点吹发根处,吹到整个头皮干爽、发根蓬松,通常需要3~5分钟。洗头时间不要太晚,尽量在睡前1~2小时完成洗发吹干等操作,给头皮“回温”的时间。睡前用手背贴紧头皮,温热无湿气再睡,尤其后脑勺和耳后要干爽。

(据《生命时报》)

分类广告

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

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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

声 明

达茂旗天中中药材科技有限公司于2018年4月11日在邮储银行达茂旗团结路支行开立一般结算账户(户名:达茂旗天中中药材科技有限公司,账号:91500601000930583)时使用的原公章已损坏作废,有关部门已依法收回旧章,同时刻制新公章并备案,特此声明。

关于解除房屋置换及买卖合同作废相关房屋权益的正式通知

致郝丽: 根据你与张龙达成的东胜区凯威·世博荟公寓,2#-1914号毛坯公寓,83.08平米,买售价7800元每平方米的相关约定,鄂尔多斯市凯威房地产开发有限公司核心合同义务为提供指定房屋权益。(张龙)核心义务为向鄂尔多斯市凯威房地产开发有限公司交付648024元的房屋销售款。截至本通知出具之日,鄂尔多斯市凯威房地产开发有限公司已按约定完成房屋权益预留手续,但鄂尔多斯市凯威房地产开发有限公司多次催告,张龙仍未履行648024元的房屋销售金交付义务,已构成严重违约,导致双方房屋买卖合同无法实现。依据《中华人民共和国民法典》相关规定及房屋买卖合同,鄂尔多斯市凯威房地产开发有限公司现正式通知: 解除与郝丽就凯威·世博荟2#1914号毛坯公寓达成的买卖合同,你名下基于该买卖合同所享有的凯威·世博荟公寓相关权益自本通知送达之日起正式作废; 甲方保留向乙方追究违约责任,主张经济损失赔偿的全部权利。 请你在收到本通知后2日内,向鄂尔多斯市凯威房地产开发有限公司提供付款凭证,如在2026年2月5日前未提供付款凭证需配合鄂尔多斯市凯威房地产开发有限公司办理相关权益注销的后续手续。若逾期未配合,甲方将通过法律途径维护自身合法权益,由此产生的一切法律责任及费用由违约相关方承担 此通知鄂尔多斯市凯威房地产开发有限公司于2026年2月2日正式公示,并通知郝丽本人(13848791099)。 特此通知!

鄂尔多斯市凯威房地产开发有限公司
公示日期:2026年2月2日

公 告

内蒙古恒威矿业投资有限公司(以下简称公司)已召开股东会,会议改组了公司董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,重新选举了公司董事会成员,形成合法有效的股东会决议。公司已召开董事会,按照《公司法》和《公司章程》的相关规定,与会董事一致同意,选举刘书悦女士为公司董事长,并兼任公司法定代表人,聘任虞国荣先生为公司总经理,并形成合法有效的董事会决议,特此公告。

内蒙古恒威矿业投资有限公司
2026年6月12日

注 销 公 告

五原县套海镇个体私营企业劳动者协会(统一社会信用代码51150821M25815573)于2026年6月6日决议解散协会,并于同日成立清算组,清算人自本公告发布之日起45日内,向本服务中心清算组申报债权。联系人:贾俊明,电话:13947381617,地址:巴彦淖尔市五原县套海镇人民政府,邮编:015113,五原县套海镇个体私营企业劳动者协会,2026年6月7日

遗 失 声 明

我单位不慎遗失中国水利水电第三工程局有限公司呼和浩特市大黑河地区段综合整治工程项目部财务专用章一枚,印章编号为:6101970062386,特此声明作废,单位名称:中国水利水电第三工程局有限公司,2026年6月1日

● 内蒙古医科大学张敏(学号202504193)海木尔(学号2024040490)苗普(学号2024041422)遗失学生证,声明作废; ● 内蒙古万德系统集成有限责任公司遗失内蒙古财经大学开具的货物采购合同履约保证金收据一张,日期2019年9月3日,金额100000,编号9760833,声明作废

声 明

● 本人杨永平,证件号152726197702080358,因自身原因将贵公司开具基本存款账户信息及密码纸,账户号码:0602003409200085416,基本存款账户编号:J1910039314801,中国工商银行股份有限公司呼和浩特市嘉林小区支行,声明作废。● 鄂托克旗宏斌煤矿(代码91150600776116131J)的公章,营业执照正本丢失,声明作废。● 内蒙古汗盟新能源科技有限公司(统一社会信用代码91150102MAEU7EKJ96)遗失公章一枚,声明作废。● 科尔沁左翼后旗通盈房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150522MA0NKTMF92)遗失公章一枚,声明作废。● 鄂尔多斯市东海新能源有限公司(统一社会信用代码15060210064667)的公章(编号15060210064667),财务专用章(编号15060210064667)和法人章(编号15060210064670)遗失,法人:孟余国,声明作废。● 内蒙古沃曙商贸有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150105328974714K,声明作废

● 深圳市唐朝乐康管理有限公司开户许可证及存款人查询密码,账号05505201040005104,核准号:J19100140090501,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特东库街分理处,声明作废。● 鄂托克旗宏斌煤矿(代码91150600776116131J)的公章,营业执照正本丢失,声明作废。● 内蒙古汗盟新能源科技有限公司(统一社会信用代码91150102MAEU7EKJ96)遗失公章一枚,声明作废。● 科尔沁左翼后旗通盈房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150522MA0NKTMF92)遗失公章一枚,声明作废。● 鄂尔多斯市东海新能源有限公司(统一社会信用代码15060210064667)的公章(编号15060210064667),财务专用章(编号15060210064667)和法人章(编号15060210064670)遗失,法人:孟余国,声明作废。● 内蒙古沃曙商贸有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150105328974714K,声明作废

● 乌兰察布市集宁区携手同程社会服务中心遗失财务专用章(编号15090210057078),及范军法人章(编号15090210057079),声明作废。● 本人庞红宇,身份证号150103197711101537,将购买的内蒙古昌盛泰房地产开发有限公司开发的恒大雅苑车库1负一层A061车位认购书粉联和收据两张丢失,收据号:717967,收据金额:64821元,开票日期2016年08月11日;收据号:053114,收据金额:64820元,开票日期2016年09月07日,特此声明作废。● 内蒙古魔镜数据科技有限公司(代码91150123MA0MWBMYX0)遗失公章,财务章,法人章(马小东)各一枚,声明作废。● 乌审旗绿源生态科技发展有限公司(代码91150626MA0PTK8XHX)遗失公章一枚,声明作废。● 杭盖遗失内蒙古医科大学学生证,学号2022040345,声明作废。● 内蒙古爵峰商贸有限公司遗失财务专用章(编号1501050115095)一枚,声明作废