

聚焦 高考在即如何调整心态——

# 心理专家教你这样应考

2022年高考在即,莘莘学子也将迎来人生中的重要考试。这一时期的考生比以往更容易产生紧张、焦虑、害怕等情绪,考前的心理状态调节显得更为重要。考生如何克服心理困惑、过度紧张和焦虑等现象,以最佳的状态迎接高考?近日,记者采访了云南大学心理健康咨询服务中心主任滕燕,她围绕正确接纳不确定性,克服考前紧张焦虑情绪,做好心理调适等,从专业角度为考生支招,为冲刺高考的考生提供帮助。

滕燕认为,生活中充满了太多的不确定,但我们总是去思考如何对抗这种不确定,也接受不了计划之外的事。情况往往是,为了确保自己高考前不失眠,尝试做了一些放松训练,进行睡眠管理,但即便如此,可能有的人仍然会失眠,越想让自己快点睡着,就越发不安定。有的考生认为必须要确保自己高考时全神贯注,但总是会有一些事情让自己走神,当发现自己走神时便生气和自责,因而也越发不专注。

她建议,与其去对抗这种不确定性,不如去接纳不确定,并明确不确定的事情发生后,自己可以如何去应对。接纳不确定,才能更好地应对不确定性下的各种风险,保证高考中的理性、平和。“如果考生考前失眠了,不用太担心,偶尔的失眠也是正常的。如果考生做题的过程中

走神了,没关系,不要责怪自己,再把注意力转移到做题上就好。”她补充道。

在滕燕看来,情绪本身没有好坏之分,管理情绪不是要消除情绪。如果考前没有一点小焦虑,很难让自己保持一个较好的应试状态;如果过度焦虑,又会让自己处于一个持续的高应激状态,出现身心不适。滕燕介绍:“要管理好情绪,第一步就是接纳情绪。这种接纳包括两个层级,第一层是接纳情绪的产生,它是一个自然而然的过,我们并不能消除它,但我们可以管理它;第二层是接纳情绪本身,不带评价和判断,无论高考中产生哪种情绪,它都是自己的一部分,没有好坏之分。焦虑和紧张是正常的,害怕和担心也是正常的,尝试学会和这些情绪共处。”

面对高考中的焦虑与不安,滕燕建议考生可以尝试进行以下应对:一是抽出半小时的时间,找个适合的地方散步。放慢紧张的脚步,尝试观察周围的景物,让内心随之安静下来;如果依然没有办法安静下来也没有关系,不带评判地再继续尝试关注当下的景物,关注自己身体的感觉。二是练习使用“着陆技术”,目的是连接自我和现实世界,让我们与负性感受保持一种健康的距离。如果你发现自己有过度的焦虑或不安,尝试把注意力带回到当下。站着或坐着,环顾一下

四周,快速地说出你所看到的各种东西,它们的颜色、形状、物品名称。动动手指和脚趾,用心感受他们的存在带给自己的感觉,感觉一下双脚跟地面接触的感受,关注自己的呼吸以及身体的感觉,或是闭上眼睛把自己的大脑想象成一个扫描仪,能够去扫描全身不同的部位,当扫描到身体的某一个部位时,把注意力停在那里,去感受它们的存在以及它们与其他地方接触带给自己的感觉,体验完后慢慢睁开眼睛,回到你所在的环境。

滕燕认为,音乐调节也是很好的舒缓方式。古典音乐能缓解情绪的负面情感,流行音乐尤其是节奏感强的音乐会促发人的力量感。沉浸在音乐中,让内心的风暴、消极的情感就像月光下退潮的海水一样逐渐平息下来。我们每个人都可以根据自己的情绪状况,选择曲调适合的音乐来调节自己的情绪状态。当然,除了听音乐,高声歌唱也是排除紧张、不安情绪的有效手段。

如果考试前没有休息好,也不要过于担心,可以在考试前后进行几次短暂的休息,考前做做深呼吸,防止压力情绪的形成。同时语言也可以帮助复活我们的经验,感受重现,回想自己应考时曾经较好的应试状态,并多给自己积极的语言暗示。

本报记者 陈怡希



本报美编 张维麟 制图

短评

## 齐心协力 共同守护

今年,我省高考报名人数达38.83万人。全省共设128个考区,259个考点,11642间标准化考场,涉考工作人员近2.8万人。在常态化疫情防控背景下,如何确保高考秩序安全、健康安全,是全社会共同关注的焦点,答好护航高考这张“试卷”,需要社会各方齐心协力、共同守护。

答好高考“安全卷”。高考事关人民群众切身利益和千万考生安全,需要各级各部门在考前对考试安全、考务组织、考试环境综合整治等措施进行明确和细化。考试期间,需联合教育、宣传、网信、工信、公安、保密、疾控、无线电管理等部门实行联合办公、联动值守应急。针对可能发生的地震、洪涝等自然灾害,协调应急管理、地震、气象等部门建立协同保障机制,加强预测研判、完善应急预案、强化应急演练,全力确保高考顺利进行。

答好高考“服务卷”。强化服务保障,加强对考生的心理疏导和备考辅导,缓解考生焦虑、焦躁情绪。加大对高考新政策和疫情防控知识的宣传,帮助考生提前做好准

备。考试期间,协调公安、卫健、市场监管等部门做好治安、出行、食宿等方面的综合保障服务。向社会公布省、州(市)、县(市、区)三级咨询服务电话,切实畅通考生咨询渠道。考后,通过开展考生志愿填报指导和招生信息宣传,为考生提供丰富、有效的志愿填报指导和咨询服务。开展招生预警和案例宣传,提醒考生通过正规渠道了解招生政策,避免上当受骗。

答好高考“诚信卷”。通过开展“诚信高考”教育,在考生诚信承诺书、考生须知等材料中明确涉考违法处罚条款的内容,教育引导考生知法、守法,诚信高考、拒绝作弊。严格按照国家教育考试网上评卷规定、标准开展评卷工作,加强评卷过程管理和质量监督,完善信息安全措施和数据校验机制,严谨细致做好评卷统分工作。

陈怡希

## 高考前怎么吃 营养学专家来支招

高考进入倒计时,考前怎样吃?如何保证营养?又该注意些什么?近日,记者采访了云南省第一人民医院临床营养科主任洪晶安,从营养学角度为广大考生家长支招。

在洪晶安看来,高考之际,自己做的食物更能保证新鲜和安全,应选择日常适合本人的食品,不要轻易改变饮食习惯。他建议,高考期间的食谱最重要的原则就是营养均衡、安全卫生。一方面不要增加胃肠道和代谢负担(如不耐受、血糖波动等),另一方面要避免食物单一,种类最好能丰富一些。如果孩子平时就不喝牛奶,也不要因高考想给孩子补充营养就给孩子吃,否则可能会因乳糖不耐受,给孩子的肠胃带来负担。

### 备战高考 可以这样吃

**早点/早餐:**谷薯类食物(燕麦、玉米及薯类)+鸡蛋(1至2个)+蔬菜+水果。如果只能吃米线、面条,建议增加搭配一定量瘦肉、蔬菜和鸡蛋,此外,还可食用适量的坚果。

**推荐食物:**燕麦粥、百合莲子粥、红豆小米粥、番茄鸡蛋面、黄瓜、草莓、鸡蛋、酸奶、坚果等。

**中、晚餐:**谷薯类食物+鱼虾瘦肉豆类+深色蔬菜(2种以上)+烹饪用油(植物油,

如橄榄油、核桃油等)。遵循孩子平时的口味和饮食习惯,在此基础上注意搭配和平衡即可。

**推荐食物:**可在米饭中加红豆、藜麦、燕麦等粗杂粮。

**夜宵:**要容易消化,不给胃肠带来负担,不影响夜间休息,如小米粥、燕麦粥、牛奶(酸奶)、水果等。不要在夜间吃烤肉串之类食物,睡前一小时不要吃东西。

### 注意事项

▲不要吃油炸、油炸等高热量食品;尽量少吃甜食,不喝含糖饮料;避免吃精加工食品,如:水发类食品(海参、鱿鱼、

虾仁、豆皮、粉丝等)。

▲高考期间不吃野生菌。  
▲饮食要注意粗细搭配,不妨在饮食中搭配一些粗粮。

▲海鱼富含优质蛋白质、脂肪酸及多种微量元素,但日常食用少的海鲜不要吃,避免引起过敏等不适。

▲早点/早餐不宜吃红糖鸡蛋,蔗糖可能会迅速进入人体血液中,导致血糖波动大(还可能引起高血糖后的低血糖反应,影响大脑和神经细胞的功能)。

▲餐后和两餐之间喝杯酸奶(富含B族维生素)或水果。

▲晚上9点以后尽量不要进餐,如必须要加餐,选择易消化的粥、酸奶等。

▲不要盲目进补,如果确实需要进补,一定要在医生指导下进行。

▲不使用各类保健品,它们短期内达不到调节机体免疫力的效果,更没有提高智力的作用。

本报记者 张红 陈怡希

图片新闻



滇派硬翅风筝——串龙风筝

## 传承文化 放飞梦想

初夏时节,昆明市官渡区东关实验学校笼罩在蓝花楹绽放的浪漫氛围中,用五彩斑斓的风筝装点的校园更加靓丽动人。在这如诗如画的季节,以“立德树人传匠心 放飞梦想向未来”为主题的第三届蓝花楹艺术节在校园开幕。

滇派硬翅风筝制作展示和放飞体验是本届校园艺术节的重头戏。在非遗传传承人指导下,学校师生为艺术节制作了千余只风筝,蓝花楹系列、传统串龙、盘鹰和脸谱系列、生物多样性系列等各色风筝呈现了学校开展非遗文化进校园的丰硕成果。校园创意集市成为同学们展示才艺和创意的平台,文创雪糕、七彩刮画、彩绘挂饰、窗花剪纸、糖人泥塑,琳琅满目的非遗和文创展示让人大饱眼福。艺术节上,学校的劳动教育实践基地东关园也开了,800平方米的果园中种植了无花果、葡萄、油橄榄和椰枣,还有桃树、李树、石榴等



川剧喷火绝活

20余种果树,这里将成为学校劳动课程建设与绿色生态科普教育的园地。

本报记者 杨峥 摄影报道

## 龙狮争霸赛闹热校园

本报讯(记者 姜莹) 近日,旨在弘扬优秀传统文化,拓宽学生技能展示平台的昆明市学院首届龙狮争霸赛热闹举行,龙腾狮舞的比赛场面,为校园生活带来了不一样的色彩。

昆明城市学院将中国民族民间体育项目、国家级非物质文化遗产舞龙舞狮纳入体育与健康课程的内容,并于2021年底成立龙狮协会。协会以体育特色为媒介,探索体传结合的传承模式,重视以体育精神带动学校文化传承发展,打造属于学校的运动特色品牌,目前已吸纳了来自体育教育、社会体育指导与管理、学前教育等专业以及艺术学院的74名学生。协会定期进行舞龙舞狮训练,并分别进行了舞龙规定套路、自选套路编排,舞狮自选套路编排训练,教练员培训等。

本次争霸赛,特别邀请了中国龙狮协会理事、省舞龙舞狮总教练、省首批龙狮非遗传承人陶志勇,以及舞龙舞狮国际级裁判员袁双平等担任裁判。经过激烈比拼,龙翔队获得舞龙项目冠军,一代宗师队获得舞狮项目冠军。

近年来,传统体育项目在校园深受师生的喜爱。目前我省学生体育协会积极发挥教体融合优势,通过开展舞龙舞狮教练员培训班,建立起了一支专业的龙狮师资队伍,进一步助推舞龙舞狮项目在全省校园中的推广。



开幕式上的舞狮表演

## 云南科技支撑国家重大应用场景专题会在昆召开

本报讯(记者 张雪飞)为深入推进云南优秀科技成果主动融入并服务国家战略,让云南科技成果在国家重大活动中发挥强有力的支撑,近日,云南科技支撑国家重大应用场景有关保障专题会在昆明召开。

会议邀请了连续22年保障全国两会的厦门金龙客车有限公司、为两会持续提供音频传输保障的科大讯飞有限公司、为全国两会住宿和奥运会场馆提供设计技术支撑的中国中建设计研究院有限公司、为北京大兴机场提供隔振减震技术支撑的云南本土企业震安科技有限公司有关负责同志参加。4家单位分别从历年支持全国两会的科技创新角度、如何保障国家重大活动的科技贡献和如何立足并联合云南本土的高校企业形成创新联合体保障国家重大活动等三个方面介绍了本单位的科技创新工作。其中,震安科技有限公司作为云南本土龙头企业,在云南省科技厅的支持下,实现重大科技成果向北京、天津等一线城市转化落地,成为云南科技融入国家战略、支撑国家重大场景的典型范例,为云南科技自立自强增添了信心。

会议指出,云南科技工作者要充分挖掘云南科技创新的亮点和闪光点,结合云南本土的资源优势,主动为国家重大活动提供云南智慧。厦门金龙客车集团有限公司表示,公司将考虑和云南本土的科研院所合作,借助科技人才等活动,与云南一道服务好全国重大活动。中国中建设计研究院公司表示,将通过科技合作的方式,利用好云南的区位优势,支持云南科技支撑国家重大活动的举办。

据了解,近年来,云南持续推进科技领域“放管服”改革工作,营造良好创新创业生态,相继出台《创新驱动高质量发展29条措施》《云南省财政科研项目经费管理改革20条措施》等突破性政策,面向全球吸引各类创新资源要素落地云南,为科研单位和科研人员松绑减负,激发创新主体创新创业热情。同时,结合项目申报指南、“揭榜挂帅”榜单发布工作,面向全国积极推介云南科技创新成果与需要突破的关键核心技术,借智借力开展产业技术攻关和重大成果转化落地,截至目前,已开启与蔚蓝生物、顺丰科技、南光集团、福建新大陆等20多家科技型企业不同方式的科技合作,有效解决云南在科技支撑高质量发展中的资金不足、人才不足和平台不足等问题,带动产业增长20多亿元。

温馨提示

## 汛期来临注意防御雷电冰雹灾害

记者近日从省气象局获悉,随着汛期来临,我省降水天气特别是强对流天气增多。因我省是全国雷暴高发区之一,一年四季均可能发生冰雹灾害,因此,要特别注意防御雷电冰雹灾害,避免人员伤亡和经济损失。

我省大部分地区年均雷暴日数达60天以上,滇西、滇南的部分地区年均雷暴日数达90多天。例如,勐腊县年平均雷暴日数高达108天,成为全国闻名的雷灾高发区。云南雷击灾害频繁,据不完全统计,2006年至2019年,全省共发生雷电灾害1217起,雷击造成的经济损失高达5700万余元。同时,云南地处低纬高原地区,冰雹天气突出,一年四季均可能发生冰雹灾害,全省每年冰雹日在80天左右,是我国的重雹区之一,冰雹灾害易对云南烤烟、花卉、水果、蔬菜等特色农产品的生产造成影响,尤其对烤烟的危害最大,常常造成旺长和采摘期的烤烟减产或绝收。

省气象部门提醒,当雷电来临时,人们在有防雷设施的房屋内躲避,可以有效避免雷电伤害,但在来不及躲入房屋内的情况下,要遵从以下几点进行自我防护:一是在雷雨天气条件下,户外人员不宜进入没有防雷装置的茅屋、工棚、岗亭之类低矮的建筑物内避雨,应躲入有防雷装置的建筑物内,或者很深的山洞里面;二是严禁到大树下去避雨,不宜在旷野中打伞、接打有电话或脚踏、铁锹等物体扛在肩上;三是不宜在平坦开阔地带骑自行车、骑马、骑摩托车或驾驶敞篷拖拉机;四是不宜在水面或水陆交界处作业和进行户外活动,不宜进行户外运动;五是头顶电闪雷鸣时,应找一块地势低的地方,尽量降低重心和减少人体与地面的接触面积,可蹲下,但千万不要躺在地,如能披上雨衣,防雷效果就更好。而且人员不要集中在一起,应分散躲避。

此外,7月、8月是我省冰雹活动的高发期,我省气象部门将择机开展人工防雹作业,减轻冰雹灾害给农业生产带来的损失。

本报记者 龙劲存