

# 高考冲刺倒计时 心理调适是关键 在校适应节奏 在家保持平常

高考,作为莘莘学子学习生涯浓墨重彩的一笔,凝结了无数汗水,承载了太多希冀。距离高考仅剩一周,考生们已进入争分夺秒、全力冲刺的阶段。备考氛围愈发紧张,压力如影随形。这场大考不仅是对知识与能力的考验,更是一次心理韧性的修炼。在剩下的备考时间里,化解考生心理压力与巩固知识同样重要。



高三学生正在复习

## 在校减负调频稳心态

5月27日18时,永康一中高三学生开始了每日英语听力练习,而白天时,他们刚经历了语文、数学两门适应性考试。

这是他们高中生涯里最后一次测验,下一次就是直面高考了。永康一中高三班主任陈辉告诉记者,最后一次考试采取不排名、不公开分数的形式,仅作为适应性练习让同学们对高考试题时间安排、答题节奏、草稿规范等做好充足的心理准备。

早在4月初,该校就已逐步减少测验和考试安排,仅保留每周一次全科周

练。陈辉说:高考前几天我们会停课,以学生自主整理、老师进班答疑、回归课本内容为主,并适当布置基础题,避免偏题、怪题的出现打击学生信心。

今天考试题目做下来还是比较平稳的。高三学生吴欣梦说,临近高考,她有些紧张焦虑,在复习的过程中,也在学着稳住心态。而面对紧张情绪,吴欣梦有自己的解压方式:每周六晚上,全家人会坐在一起聊天。我会和爸妈分享学校里的趣事、新鲜事,聊完后心情会轻松许多。高三学生胡奕铭则喜欢通过运动排解心中的

小焦虑。当测验没达到预期时,他会出去跑步或打羽毛球。短时间内专注在运动上会让我放松不少,但还是要以积极的心态去面对,这样压力会转化为动力。胡奕铭说。

我们老师时刻关注每个学生的情绪变化,适度紧张是正常的,大部分学生心态还可以。对无法自己调解压力的学生,我们会单独聊天开导。陈辉提醒,目前是学生适应高考节奏的关键时期,希望家长配合学校复习安排,不要因担心孩子而随意请假,或额外布置网络、押题卷,增加学生负担。

## 在家保持平常助减压

考试焦虑是学生在考试情境中经历强烈紧张、焦虑的一种心理状态,通常出现在考试前或者考试进行中,严重程度因人而异,但不论程度轻重,家长都不能掉以轻心。我市心理咨询专家应美艳告诉记者,近期她接诊了多例因高考临近而极度焦虑的病例,更有甚者已引发躯体症状,如头晕、头痛、失眠、无故心慌胸闷等。

家长应如何帮助孩子缓解压力,助力他们调整好备考状态?具体情况具体分析,先了解孩子们最害怕、最担心什么,再对症下药。应美艳建议,考生如果有某次考试成绩不理想、某处知识点总是遗忘等情况,家长要对孩子进行语言开导,若孩子是

对考试本身及考后的将来感到恐惧,家长则应该从认知上进行疏导调整。

父母过分唠叨,将过多希望压在孩子身上,或者一味顺从,导致孩子放松过度,这两者都不可取。应美艳提醒,考生周末在家要保持规律的作息,保证充足的睡眠,确保全方面保持稳定。

记者还邀请了往届考生叶飞翔为高三学子带来他的个人解压方法。最后阶段,心态比复习更重要,接纳适度焦虑,保持往日作息,警惕放松过度。叶飞翔告诉记者,去年此时,他已让自己进入保持状态阶段,不刻意放松或加压,只维持原有学习、生活规律。周末在家时,他会听听纯音乐舒缓心

情。他特别提醒,尽量少刷短视频或听节奏感很强的音乐,防止洗脑性内容干扰考试思维。考试当日还可以提前到考场区域,静坐放空,通过深呼吸调整状态,这样可以减少陌生环境带来的紧张感。叶飞翔说。

高考,就像横渡一片海洋,彼岸是有无数未知的远方。破浪前行,并非为了征服所有的海域,而是让我们在风浪中锤炼胆识,学会掌舵的方法,从而更有勇气驶向更辽阔的下一站。所以,不必急于抵达彼岸,因为真正的收获,是航行中锻炼的胆识与方法。它们终将指引你去往更远的港湾。

融媒记者 王琦铮

记者帮办 便民服务邮箱:ykrm88@163.com

## 站牌字过小难辨 老人出行遇难题 公交公司正试点新站牌 将逐步更新



原公交站牌

新型站牌效果图

有些公交线路牌上的字太小了,视力不好的人可能看不清楚,希望有关部门能关注并改进一下。近日,市民张女士致电本报“记者帮办”栏目反映,她在千鸿路路口公交站等车时,遇到一位阿婆因眼神不好看不清站牌上的小字,向她询问经过该站点的公交车路线。

张女士表示,她已经多次遇到过类似情况。不少老人身形不高,视力不好,在面对动辄五六条路线,每条路线上标有十几、二十多个站点的路线牌时有些茫然。对于我们常坐同一路车的人来说,可能不用看站牌,而年轻人不认路时,会用手机地图规划路线。察看这些实体站牌的群体,反而是不熟悉路线的人和不擅长用智能机的老人,希望有关部门在后续更新和建设过程中,能更多考虑到这些因素。张女士说。

针对张女士反映的问题,记者联系了市公共交通有限公司。

市公共交通有限公司:

在了解事情经过后,该公司表示十分感谢张女士的反馈。相关工作人员告诉记者,该公司近年来已注意到这一问题,并在计划逐步更新替换现有站牌。此前,该公司已在望春路路段试点了新型站牌。新型站牌采用抽插式设计,更换和维护更加便捷,信息更新时只需替换相应板块即可,降低了长期维护成本。工作人员介绍,新型站牌为双面设计,高度适中,方便乘客从两侧查看,字体也相应放大,更容易识别。

不过,工作人员坦言,批量更换站牌需要经过进一步观察研判,也需要一定时间,该公司会优先在试点路段测试效果,后续根据反馈情况逐步推进。此外,他还建议市民可通过永康通App查询实时公交信息,准确规划出行路线。不方便使用该功能的市民,还可拨打客服热线87270000,咨询路线问题或反馈乘坐体验。

工作人员表示,目前我市公交车辆已基本实现纯电动化,噪音更小,乘坐更舒适。该公司每年会新建或改造一批公交候车棚和电子站牌,优化基础设施,提升市民出行体验。另外,该公司严格要求驾驶员做好安全、文明的驾驶服务,同时也呼吁市民对驾驶员和公共交通行业多一份理解和关爱。驾驶员工作辛苦,如果乘客在乘坐体验上偶有不适,希望大家能以更加友善的方式去化解,共同营造文明的乘车环境。该工作人员说。

记者手记

公共设施适老化改造是提升城市形象、彰显城市温度的重要举措。公交站牌更新虽是细节,却关乎许多老年人的日常出行。我市公共交通有限公司的试点举措迈出了及时一步,也希望在市民的期待下,这一改变能尽快惠及更多站点,让每一位乘客都能更加便捷、舒适地出行。

融媒记者 邵思彤

一周天气早知道

## 端午假期有雨气温较舒适 市民可去大司巷特色文化街区体验古韵端午

本周在雨水的打压下早晚清凉,堪称初夏时节不可多得的宜人时光。

好消息是,今天阳光短暂登场,最高气温也有所升高,在32左右。坏消息是,端午假期(5月31日夜至6月2日)雨水将再次来袭。市气象台预计,全市将出现明显的阵雨或雷雨天气过程,有出行计划的朋友们多加留意。

气温方面,这几天清晨最低气温在20左右,白天最高气温在27左右,整体凉爽宜人,较为舒适。大家可以去大司巷特色文化街区看巨型艾

草,打卡端午欢乐地标。喜欢汉服的朋友还能体验沉浸式剧本杀,体验不一样的古韵端午。

6月3日开始至6月5日,我市将逐渐重回晴好天气,最高气温也将缓缓上扬,6月5日在36左右,有仲夏的高温气息。

这几天,端午节气氛组之一的香包已经上线,菜市场里艾草菖蒲也上市了,大家买菜时可以顺便带一把回家,挂在门上驱虫辟邪。

6月还有芒种和夏至两个节气。每年芒种时节,长江中下游地区

会出现连续阴雨。雨量增多的同时,气温也将升高,空气非常潮湿,天气十分闷热,各种物品容易发霉。此时正值江南梅子成熟,故称“梅雨”或者是“黄梅雨”。

在这里提醒大家,有些事情可以提前准备起来了。比如将厚衣物洗净晾干,收纳进密封袋或真空压缩袋,做好家居防潮和家电维修,准备好轻便防水的雨具,如折叠伞、雨衣、防水鞋套等,还可以提前备点薏米、芡实、红豆等祛湿食材。

融媒记者 吕晓婷