

避免过度疲劳、做好考前准备、保持平和心态、及时沟通倾诉……

高考减压“锦囊”，助你从容“赢”考

□本报记者 丁一

2024年夏季高考明天开始，正在全力备考的高三学子们，难免会有压力。如何调整心理状态，更好应对考前以及考试过程中的各种紧张情绪呢？记者采访了西海岸新区教育和体育科学研究院初高中心心理健康教研员刘远秋，请她给高考考生送上一份心理调节指南，助力学子调整心态、笑傲考场。

做好考前预案，从容应对突发事件

制定合理的学习计划。合理的学习计划可以帮助高考考生更有效地复习。制定计划时，要考虑自己的学习习惯和特点，确保计划的可行性。同时，要合理安排时间，保证足够的休息和放松时间，避免过度疲劳。

良好的生活习惯对于心态的调整同样重要。充足的睡眠、合理的饮食、适量的运动，都有助于身心健康、缓解考试压力。考前注意避免食用过多提神食品，睡前禁用咖啡、茶等能够让人兴奋的物品。值得注意的是，不要因为要考试了在饮食方面就大补特补，保持和平日一样即可。备考前一周尽可能将作息时间调整到与高考时同频，避免因作息时间差异而增

加焦虑。

在紧张的考前冲刺阶段，学会放松和减压是非常必要的。考生可以尝试一些放松技巧，如深呼吸、冥想、听喜欢的音乐等，帮助自己放松身心、缓解压力。

考前做好应考准备，包括熟悉考场周边的环境和路线，梳理考试时应该带的东西，分配考试期间各种题型的答题时间，应对考试期间突发事件的方法（如身体突然不舒服怎么办、考前发现忘带重要东西怎么办、有人干扰你考试怎么办等）。当所有紧急情况都准备了应急预案，那么真正在考试期间遇到时，考生才能从容应对。做好充足的考前准备，焦虑就会得到极大缓解。

正视考前焦虑，保持乐观积极心态

如果考前产生了焦虑，考生不用排斥、担心，而需采取接纳的态度。告诉自己考试紧张是正常的，毕竟这是一次重要的考试，只要静心应答，紧张一些也不会影响结果。

树立正确的考试观念。高考虽然重要，但它不是衡量一个人人生成败的标准。考生应认识到高考只是人生道路上的一个节点，而非终点。保持平和的心态看待高考，可以减轻不必要的压力。

乐观和积极的态度是应对高考的关键。即使在遇到困难和挑战时，也要相信

自己的能力，保持积极向上的心态，这将有助于考生更好地面对高考。积极的心理暗示可以增强考生的自信心。每天给自己一些鼓励，如“我可以做到”“我准备得很充分”，这些正向的自我对话可以提升考生的信心。

及时沟通与倾诉。与家人、朋友或老师倾诉自己的担忧和压力，可以帮助考生释放内心的负担。倾诉不仅可以得到情感上的支持，还可以获得一些实用的建议和帮助。

考中情绪紧张，试试这些缓解方法

如果考试期间紧张情绪长时间得不到缓解，可采用腹式呼吸——吸气时把腹部鼓起，呼气时将腹部收回。吸气4秒、呼气8秒，连续多做几次。注意每一次吸气和呼气都要放慢速度。

脚后跟紧紧贴着地板。感觉一下双脚跟地面的接触、身体跟椅子的接触。提醒自己正脚踏实地，与地面相连。动动手

指头和脚趾头，用心感受他们的存在与带给自己的感觉。

随手拿起一个小物品（比如一支笔或一个三角板等），感受它的温度、触感，观察它的颜色、形状，也可以闻它的气味等。通过以上操作，可以帮助考生缓解考试过程中的紧张焦虑，以更好的状态投入考试。

温馨提示

今日下午可看考点 志愿填报时间确定

□本报记者 丁一

2024年夏季高考将于6月7日-10日进行。考前、考中、考后有哪些值得注意的事项？本报记者特别为考生们进行了梳理，助力考生金榜题名。

6月6日下午4:00-5:00，考生可到所在考点确认考点位置、熟悉考点周边环境。根据考试纪律要求，考生只能携带规定的证件和准考证列明的考试用具进入考场，严禁携带手机等各类通讯工具、手表、电子存储记忆录放设备、发送接收设备、耳机、书包、学习资料、稿纸、涂改液、修正带、计算器、计算尺等规定以外的物品进入考点封闭区和考场。不要携带钥匙、充电器、磁卡、打火机以及金属制作的手镯、戒指、项链、发卡等物品，尽量不穿戴有金属装饰品的衣服、鞋帽等，避免反复安检，影响正常入场考试。考试期间，考生若携带水杯、水瓶，应为透明、非金属材质。

考试过程中，考生若携带手机等具有发送或接收信息功能的设备，无论使用与否，都将被认定为考试作弊。考试过程中使用手机等设备拍摄试题、答题卡等，通过QQ、微信及其他网络平台发布信息、传播试题及答案，涉嫌违法犯罪的，将由相关部门依法严肃处理。试题、答题卡、草稿纸等均属于涉考材料，不允许以任何形式拍照传出或带离考场。

2024年夏季高考成绩于6月26日前公布（查询网址为<http://cx.sdzk.cn/>）。随后，将安排6次集中志愿填报：

6月29日填报普通类提前批（含高水平运动队）和体育类提前批第1次志愿；艺术类本科提前批第1次志愿；春季高考本科提前批（仅限技能拔尖人才填报）第1次志愿。

7月5日至7日填报普通类特殊类型批志愿；普通类常规批、体育类常规批第1次志愿（均为本科计划）；艺术类本科批第1次志愿；春季高考本科批第1次志愿。

7月13日填报普通类提前批、艺术类本科提前批和体育类提前批第2次志愿；春季高考本科提前批（仅限技能拔尖人才）第2次志愿。

7月20日填报艺术类本科批第2次志愿；春季高考本科批第2次志愿。

7月24日-26日填报普通类、体育类常规批第2次志愿（含第1次志愿剩余本科计划、所有专科计划）；艺术类专科批第1次志愿；春季高考专科批（含技能拔尖人才）第1次志愿。

7月31日填报普通类、体育类常规批第3次志愿；填报艺术类专科批第2次志愿；春季高考专科批第2次志愿。

值得一提的是，6月14日-17日为填报志愿模拟和演练时间，此次填报不会对高考录取产生影响，只为帮助考生和家长熟悉系统。

高考加油！
奋斗的青春最美丽 相信自己一定行

