

心理专家

羊城晚报记者 陈亮
实习生 郑涵

接纳焦虑 合理宣泄 打赢高考前“心理战”

高考临近，考生们容易出现焦虑等情绪，影响日常生活及备考效果。家长们也往往容易在孩子面前出现各种情绪问题。高考前如何进行心理调节？羊城晚报记者采访了华南师范大学心理学院教授、副院长刘学兰，为考生及家长调整好心态、打赢“心理战”给出建议。

A 学生 强化信心、适度紧张、坚持努力

“从往年的情况来看，考生最容易出现缺乏信心、过度焦虑、情绪失控、人际敏感、心身症状等五种心理问题。”刘学兰介绍，这些心理的影响因素有很多，既有学校、家庭、社会等外部因素，也有学生的认知水平、性别年龄、人格特征、学习成绩等内部因素。同时，刘学兰指出，目前的疫情也牵动着考生们的心，增加了担忧与不安。

随着高考时间越来越近，考生、老师和家长们普遍会感到紧张、焦虑，也可能有期待、兴奋的情绪。刘学兰认为这是一种正常的现象，而这一阶段的重点，恰恰就是调节好情绪、沉下心坚持，用平和、积极、自信的心态来迎接考试。

“焦虑和学习效率的关系是倒U

型曲线，适度的焦虑有助于我们的身心处于活跃状态。”刘学兰指出，适度的负面情绪也具有积极意义，而情绪调节的目标不是消除负面情绪，而是在其到来时，能尽快走出来。“负面情绪表达了我们内心的需求，我们要学会接纳自己的情绪，并将这种负面情绪转化为积极力量。”

对于一些常见的心理问题，刘学兰为考生给出了针对性的建议：

一是学会接纳自己的焦虑，不要否定自己的情绪。告诉自己，面对考试，适度焦虑是必要的。

二是合理宣泄情绪，不要压抑情绪。哭泣、大笑、运动、倾诉、写日记、画画、听音乐等都是合理宣泄的途径。很焦虑的时候，可以适当地向自己的父母、老师或朋友倾诉，一定程度上减缓自己的压力。

三是珍惜高考的经历，不要对结果患得患失。高考是人生的重要经历，无论结果如何，它对于我们的人生都是有意义和价值的。不仅仅是让我们考上大学，在为理想努力奋斗的过程中，我们都能收获很多积极的体验。哪怕结果不理想，这一过程也会让我们的心智更加成熟。

四是关心自己应该做什么，不要太关心同学在做什么。客观看待自己，不要盲目和同学比较，因为每个人的优势、不足、学习基础、学习方式都不同，盲目比较并没有太大的意义。

五是保持生活规律，不要轻易打乱以往的生活习惯。规律的作息、适度的运动、充足的睡眠是对抗焦虑和压力的法宝。尤其临近高考，更不要轻易打乱以往的生活习惯，例如过早睡觉、吃得太多等，尽量和平时的生活习惯保持一致。

于帮助家长增强支持孩子的信念和力量。暂时搁置法是考试还没有到来，结果还没有确定，不要为将来可能不好的结果患得患失，把对未来担忧暂时搁置。聚焦当下法是把对未来的担忧暂时搁置的同时，聚焦当下要做的事情，例如，把时间多放在安排好孩子的生活上，多做点孩子爱吃的东西等。

刘学兰指出，高考很重要，某种程度上直接关系到孩子未来的发展，父母要对孩子有积极期待，尽量帮助孩子实现梦想；同时，高考不是孩子人生的唯一，即使考得不理想，也要让孩子相信未来依然有机会和创造幸福生活的能力。“父母既是孩子的激励者和引导者，也应通过有效的沟通，成为孩子的心理支持者和‘托底的人’。”

B 家长 情绪平稳、积极期待、有效沟通

除了紧张备考的考生外，家长们也容易产生焦虑、沮丧等情绪。刘学兰分析称，家长们常见的心理问题有三种。第一种是由高考的变化和考试的不确定性引发的焦虑，今年是新高考实施的第一年，跟往年相比有很多变化。对此，有些家长会焦虑、抱怨，甚至害怕。考试本身就有不确定性，对未来不确定性的担忧就是焦虑最重要的来源之一。

第二种是因不满孩子的成绩和表现而感到生气或沮丧：有家长对孩子有过高期望，对孩子的学习成绩和学习状态一直不满意，不接纳

孩子。第三种是因上述等情绪问题而引发的心身症状，如睡不着、吃不下、心慌心悸、胃肠不适等。

刘学兰认为，高考不仅考验着孩子的心态，同时也考验着家长。“家长们应该学会积极应对新高考，接受考试的不确定性，合理宣泄情绪，释放压力。”对于考试的不确定性，她建议家长们可以采用不断追问法、暂时搁置法、聚焦当下法来进行调节。

不断追问法，是追问自己，如果孩子高考没有考好，会发生什么事呢？我该怎么做呢？不断追问下去，会体会到孩子面临的压力，有利

天气不稳 做好准备

雷雨多发 雨中应考

羊城晚报讯 记者梁怿韬报道：下周一即是今年广东高考首日。6月1日，广州市气象台对高考期间广州的天气进行初步预测。预测结论认为，今年高考期间广州雷雨多发，考生和考务人员宜做好雨中应考准备。广州市气象台预计，6月6日至6月7日，广州市区多云有雷阵雨，气温26℃至32℃；6月8日至6月10日，多云到阴天有雷雨，25℃至31℃。展望6月7日至6月9日高考期间广州天气不稳定，雷雨多发，考场布置及考务工作需注意防御强对流天气。雨时请注意交通安全，建议家长和考生出行带好雨具，并提前规划好赶考路线。

出租车爱心送考 即日起开始预约



综合服务中心（仓头站）喊出送考服务承诺（见上图，受访者供图），为考生们鼓舞。爱心送考车队继续配备爱心防疫文具包，包括文件袋、2B铅笔、签字笔等考试答题文具套装等，还配备了一次性医用口罩和消毒湿巾，供有条件的考生应急使用。

白云（广交）公司相关负责人表示，公司全体在岗出租车司机已接受核酸检测，测试结果均为阴性，爱心送考的出租车司机均接种了新冠疫苗。

6月1日起至6月5日，广州市区考点的考生通过拨打020-96122的爱心电召热线，即可优先预约白云（广交）公司爱心送考出租车。该公司八千多辆优质出租车，在高考当天也会为广州的应届考生提供优先电召接载服务。

特别报道

2021年6月2日/星期三/湾区新闻部主编/责编 田恩祥 / 美编 黄绮文 / 校对 黎松青

广东今年高考
考生守则发布

6个科目 不允许提前交卷

羊城晚报讯 记者孙唯、通讯员粤考宣报道：6月1日，广东省教育考试院发布了广东省2021年普通高考考生守则。与去年相比，今年的考生守则基本不变，仅在部分地方有所微调。

《守则》要求，考生必须自觉服从监考员等考试工作人员管理，自觉接受防疫检查和监考员使用金属探测仪进行安全检查，不得以任何理由妨碍监考员等考试工作人员履行职责，不得扰乱考点及其他考试工作地点的秩序。此外，相比去年采取指纹识别或人脸识别方法进考场，今年将全部实行“刷脸进场”。

考生入场，除准考证、身份证件（现役军人身份证件）、2B铅笔、半写黑色字迹的钢笔或签字笔、直尺、圆规、三角板、橡皮、透明文具袋、透明水杯外，其他任何物品不准带入考场。严禁携带各种无线通讯工具（如手机、无线耳机、智能手表、运动手环等）、电子存储记忆录放设备、涂改液、

修正带以及不透明的文具盒（袋、套）、不透明水杯（含饮料）等物品进入考场。

考生应在每科开考前30分钟凭准考证、身份证件（现役军人身份证件），通过人脸识别身份验证后，进入考场，对号入座。开考信号发出后方可开始答题。开考15分钟后（非英语科的外语科目考开考前15分钟），禁止迟到考生进入考点参加当次科目考试。语文、数学、外语每科考试结束前30分钟起方可交卷出场，交卷出场后不得再进场续考，也不得在考场附近逗留或交谈。今年，物理、历史、化学、地理、思想政治、生物学科目不允许考生提前交卷。

考试过程中，考生如需上洗手间应先举手示意，经监考员允许，由工作人员陪同前往。考试终了信号发出后，立即停笔，将答题卡和试卷反扣桌面，双手放下。在监考员收齐答题卡、试卷、草稿纸后，根据监考员指令依次退出考场，不准在考场逗留。

广州市南沙区人民检察院今天发布的未成年人检察工作白皮书显示，近年来，该区未成年人犯罪率呈下降趋势

抓“一号检察建议”落实 帮“扣好人生第一粒扣子”



文/图 董柳 林洁 齐鸣

昨天是“六一”儿童节。广州市南沙区人民检察院（以下简称“南沙区检察院”）今天发布未成年人检察工作白皮书。

近三年来，南沙区检察院高效推进、持续落实最高检“一号检察建议”，打出未成年人检察工作“组合拳”，发出未成年人司法保护“连环招”，推进辖区未成年人保护工作取得扎实成效。白皮书显示，南沙区未成年人犯罪率呈下降趋势，未成年人犯罪不捕率、不诉率均高于普通刑事案件。

南沙区检察院许淑妍检察官认介绍，近年来，该院起诉的未成年被告人人数占全部起诉的被告人总数的比例分别为0.82%、0.29%，未成年人犯罪率呈下降趋势。

白皮书显示，2018年至2021年5月，南沙区检察院共受理审查逮捕未成年犯罪嫌疑人52人，经审查，批准逮捕11人，不批准逮捕41人；受理移

A 未成年人犯罪率呈下降趋势 不捕率不诉率高于其他犯罪

送审查起诉52人，经审查，提起公诉8人，不起诉40人，不捕率、不诉率分别为78.8%和76.7%，均高于普通刑事案件。南沙区检察院办理的未成年人犯罪案件的涉案罪名相对集中，主要集中在盗窃、抢劫、诈骗和故意伤害。在上述四个罪名当中，又以侵财犯罪为主。2018年至2021年5月，该院受理移送起诉非本市户籍未成年犯罪嫌疑人43人，占同期未成年犯罪嫌疑人总数的82.7%。

分别为17人和4人，占同期未成年犯罪嫌疑人总数的40.4%。

另外，该院办理的未成年人犯罪案件的涉案行为相对轻微，外来人员作案较多，非本市户籍未成年犯罪嫌疑人犯罪占比较高。2018年至2021年5月，该院受理移送起诉非本市户籍未成年犯罪嫌疑人43人，占同期未成年犯罪嫌疑人总数的82.7%。

B 未成年被害人低龄化突出 暴力类案件比例有所下降

对侵害未成年人的严厉打击与对被害未成年人的救助，是未成年人检察工作的重要内容。据统计，2018年至2021年5月，南沙区检察院批准逮捕侵害未成年人犯罪案件36件54人，占全年批准逮捕刑事案件总数的2.5%。起诉侵害未成年人犯罪案件42件66人，占全年起诉刑事案件总数的1.6%。

在侵害未成年人犯罪案件中，被害人低龄化突出。据统计，2018年至2021年5月，该院办理的针对未成年人实施故意伤害、故意杀人等暴力类案件6件，占同期起诉侵害未成年人犯罪案件总数的14.3%，相比2017年的27.8%有所下降。

同时，暴力类案件比例有所下降。据统计，2018年至2021年5月，该院办理的针对未成年人实施故意伤害、故意杀人等暴力类案件6件，占同期起诉侵害未成年人犯罪案件总数的14.3%，相比2017年的27.8%有所下降。

在侵害未成年人犯罪案件中，被害人低龄化突出。据统计，2018年至2021年5月，该院办理的针对未成年人实施故意伤害、故意杀人等暴力类案件6件，占同期起诉侵害未成年人犯罪案件总数的14.3%，相比2017年的27.8%有所下降。

在积极落实未成年人刑事案件特别程序方面，2018年以来，该院共开展强制辩护34人次，社会调查40人次，通知涉罪未成年人的法定代理人到场和邀请合适成年人到场见证讯问81人次，开展心理测评、疏导43次，亲职教育64人次，亲情会见36人次，对20名符合条件的未成年犯罪嫌疑人作出附条件不起诉决定，对38名符合规定的未成年犯罪嫌疑人记录实施封存。

另一方面，该院打造“智慧扶苗”线上帮教平台，通过QQ、微信等途径，搭建检察官与帮教对象“一对一”“点对点”互动平台，提升帮教实效。此外，该院还与专业心理咨询机构、社工机构合作，对涉罪未成年人开展心理疏导“四双”模式，即心理访谈和普通询问的“双询问”，心理报告和社会调查的“双调查”、心理疏导方案和帮教方案的“双帮教”、亲情会见和亲职教育的“双改善”，帮未成年人重拾信心和勇气，重归社会。

C 南检实践：三机制齐开弓 瞄准“教育、感化、挽救”

“未成年人检察是以未成年人这一特殊主体为对象建立起来的检察业务，与成年人司法有着显著区别。”南沙区检察院第一检察部主任张凌峰说，该院对罪错未成年人坚定不移实行“教育、感化、挽救”方针，一体贯彻“预防、保障、挽救、帮教”办案理念。

在积极落实未成年人刑事案件特别程序方面，2018年以来，该院共开展强制辩护34人次，社会调查40人次，通知涉罪未成年人的法定代理人到场和邀请合适成年人到场见证讯问81人次，开展心理测评、疏导43次，亲职教育64人次，亲情会见36人次，对20名符合条件的未成年犯罪嫌疑人

D 全省率先：出台入职查询制度 共查询420余名拟录用教职工

早在2019年5月，为落实最高检“一号检察建议”，有效预防性侵害未成年人违法犯罪的发生，南沙区检察院在全省率先出台《关于性侵害违法犯罪信息入职查询的实施细则》。该制度出台以来，共对420余名拟录用的教职工进行入职查询，有效预防性侵害未成年人违法犯罪的发生。

此外，为了从严从快批捕、起诉侵害未成年人犯罪，加大对未成年被害人的综合救助力度，该院积极落实重大敏感案件快速反应机制，对于社会关注的案件，提前介入引导侦查取证，快捕快诉；推行“一站式”综合司法保护，统一为未成年被害人及其家人提供心理干预、亲子疗法、家庭

教育、经济扶助、法律咨询等服务；会同有关部门或借助专业力量，为因案致贫、致困的未成年被害人提供经济救助、身心康复、复学就业、法律支持等；贯彻落实侵害未成年人案件强制报告制度，依托强制报告制度发现线索，该院提前介入全市首件性侵害未成年人违法犯罪案件。今年，南沙区检察院还与区司法局联合制定《关于对检察官办理未成年被害人提供法律服务的工作细则》，落实为每位未成年被害人提供免费法律帮助，联动未成年权益保护的公益律师提供免费法律援助。

E 落实“一号检察建议”： “沙鸥”法治宣讲团受益师生数万人

2018年10月19日，最高检向教育部发送《中华人民共和国最高人民检察院检察建议书》，这是最高检首次直接向国务院组成部门发送检察建议，也是最高检首次发出的社会治理创新方面的检察建议书，编号为“一号”，被称为“一号检察建议”。它的核心内容是针对校园安全管理规定执行不严格、教职员队伍管理不到位以及儿童和学生法治教育、预防性侵害教育缺位等问题，建议进一步健全完善预防性侵害的制度机制，加强对校园预防性侵害相关制度落实情况的监督检查、依法严惩处理有关违法违纪人员等。

南沙区检察院还把推进检察官担任法治副校长工作和落实“一号检察建议”有机结合起来。截至2021年5月，包括检察长、副检察长在内的14名检察官担任法治副校长。最近两年，该院检察长赵剑都会以不同的主题为华南师范大学附属南沙学校的全体师生授课。