

中考延期或导致失眠焦虑？怎样做好心理调适？——

专家建议：用稳定的生活节律 达到心理冷静

文/羊城晚报记者 蒋蓓

学生：保持稳定的节奏和安排

中山大学心理学系教授穆岩认为，考试前夕，考生既要面对比较紧张的复习任务，又要应对考试带来的压力，本身就是心理产生波动的高发期。

中考延期，考生除了知识储备和复习以外，还需要让自己冷静下来。冷静的关键在于回归自己的内心，不管外部环境如何变化，考生应该做的事情没有变，都是尽可能把自己的所学发挥运用出来。

保持冷静落实到每一天的具体技巧是：在每一天、每一个小时甚至每十分钟，让生活有一个稳定的节奏。考生可以具体到吃饭、睡觉、运动、学习的每个环节，让自己的每一天的节奏保持稳定，身体稳定能形成肌肉记忆，考前生活中身体的平稳就是考试中情绪与心理平稳的基础。

穆岩表示，我们的心情会起起

伏，也没有办法掌控未来发生什么事情，那么我们要先让身体稳定下来，构成心情稳定的基础。

身体最容易掌控的两件事：一是睡眠，二是运动。通过保持身体状态来调节心情，最容易掌控的就是将睡眠和运动的时间和节奏尽可能稳定下来，按时上床睡觉，按时起床，在一天中定时定量地安排运动。因为睡眠和运动都是激活人体生物钟的一部分，人类的身体和大脑是在日出日落这样的自然节律中进化而来的。每一晚的睡眠构成我们第二天学习思考活动的起点，而白天的运动又会帮助我们形成身体肌肉记忆，形成稳定的生物节律。

广州中考考试时间从原定的6月20日延期至7月，对中考无论是志在必得还是把握不大的考生，心理上或多或少都会带来波动。如何调适中考延期期的心理，以最稳定的状态迎接中考？心理专家、校长们来支招。

应对失眠和焦虑：看看这些实操手法

心理专家和校长们给出了心理调适的大方向，但生活学习中遇到具体状况怎么处理？广州市执信中学学生发展中心心理老师们给出了可操作的方法。

如果失眠怎么办？

1. 要建立信心，对偶尔的失眠不必过分忧虑。实验表明连续200小时不睡者仍能保持身心功能正常，一两夜失眠不会造成任何困难。大部分人之所以被失眠困扰，是因为担心失眠带来的后果。

2. 要安排规律的生活，保持适度的体育运动，但睡前应避免剧烈活动。

3. 睡前放松心情，避免于睡前半小时内过分劳心或劳力的工作，绝不带着思考中的难题上床。

4. 使睡床单纯化，不在床上看书。

5. 睡前适度饮食。睡前如有需要，可适度进食牛奶、面包、饼干之类食物，有助于睡眠。需要注意的是，过饱对睡眠不利，而咖啡、可乐、茶等有刺激性的饮料，更加不利于睡眠。

6. 忌服安眠药。失眠者切忌不遵医嘱自行购买安眠药物。即使明天要大考，一夜失眠也不会影响成绩。而安眠药虽能使人入睡，但药后会有副作用，对人身不利。

7. 如以上建议不能生效，建议仍然保持定时上床，闭上眼睛，这样也能让紧张的大脑得到休息。

怎样摆脱“考试焦虑”？

正确认识焦虑。焦虑是人类大脑几千万年进化的结果，是对未来事件的不确定感，对危险事件的预测，是人的本能反应。适度的焦虑紧张是可以提高

成绩的，可以提高大脑的思维以及反应速度。发试卷的时候是最紧张的，等到开始答题时，焦虑程度就会降低，也就顾不得紧张了。

纠正错误的归因。不应该把考试的失败归因为考试焦虑，而应归因为平时努力程度不够，或者学习方法不正确而导致的。

摆脱“考试焦虑”的方法：接受焦虑。不要因为焦虑而苦恼，也不要带着焦虑的心去复习和考试。慢慢地，你会发现自己在不知不觉中已经把焦虑忘记了。

正确看待中考。面对中考肯定会有压力，但是不要把中考看作自己生命中的一个决定点，它仅仅是我们生命中要经历的一个过程，让我们的生命更丰富的过程。

散步、适度的体育活动等都可以帮助我们缓解焦虑。

进行适度的放松训练或正念练习，可以调节情绪的变化，缓解焦虑。

南武学子诵读红色经典诗文

文/图 羊城晚报记者 蒋蓓 通讯员 陈玥彤

为推动红色经典诗文进校园，让更多学生接受红色文化，同时响应深入开展党史学习教育的号召，广州市莫月霞名教师工作室又有新举措。日前，“品红色经典，立青春之志——2020级高一（11）班红色经典诗文诵读分享会”在南武中学举行。

同学们精神抖擞，以形式多样的红色经典诗文朗诵节目一起回望中国共产党百年征程。深情的诵读和精彩的演绎展示了师生们激情自信、

积极昂扬的精神风貌。

活动分为“诗文诵读展演、党史知识竞赛、朗诵技巧讲座”三个板块。莫月霞老师和同学们在竞赛中增强对党的历史、党的知识、党的理论和路线方针的认识。

学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，各位选手沉着应对，各显身手，观众反应积极，气氛火热。在现场投票中，《红色的七月》和《沁园春·长沙》朗诵节目脱颖而出，获得“最佳朗诵团队”称号。

莫月霞介绍，此次活动让同学们对党的历史和党的发展有了更深刻的理解，有利于大家在新时代环境中积极发扬党的革命精神，再创佳绩。

链接

学校：文体活动丰富学生学习生活

对于缓解学生因中考延期可能带来的各种问题，除了家长和孩子努力之外，学校也可以采取相应的舒缓措施，比如用文体活动丰富学生的学习生活等。

广州市执信中学校长何勇介绍，校园内，学校心理教师团队也将跟进，开展心理辅导，确保学生顺利度过中考冲刺阶段。

“推迟中考一定程度上会造成学生的紧张和焦虑，这是正常反应。”何勇表示，学校会组织心理团队开展团体辅导课，进行减压训练，针对个别特殊学生，增加个别辅导时间，帮助学生缓解紧张焦虑的

情绪。

此外，通过举办班级主题活动，开展适当的文体活动，在一定程度上丰富学生学习生活，对于因疫情管控无法返校的学生，在学习生活上主动关注，安排心理老师定期跟进，确保不落下一名孩子。

花都区云山学校校长黄炜认为，中考推迟可以让学校和孩子一起有更充足的时间进行备考。“其实，中考总复习最后阶段就是查漏补缺。到了这个时候，很多孩子开始意识到时间的宝贵。适当的推迟，正好给他们一个缓冲期，更好地去弥补前一阶段备考中可能留下的遗憾。”

庆祝中国共产党成立100周年，广州市教育研究院联合羊城晚报社重磅推出——

广州市中小学党史融入思政课电视课堂

为庆祝中国共产党成立100周年，推动党史走进校园、融入思政课，推进大中小学（含中职）思政课一体化创新，连日来，广州市教育研究院组织部分骨干教师，在羊城晚报教育研究院录制了一批高清思政课精品课，近期将陆续在羊城晚报新闻客户端羊城派APP《建党百年》频道以专题的形式播放。敬请关注！

观看方式：关注羊城派APP《建党百年》频道

此次广州市中小学党史融入思政课电视课堂由广州市教育研究院和羊城晚报社联合主办、羊城晚报教育研究院承办，内容涵盖小学、初中、高中、中职4个学段的思政课内容，每个学段4节课，共16节课。课程将充分展示广州市思政课教师的精神风貌，推广分享广州市思政课教学研究成果，并推荐参加广东省大中小学思政课一体化教学展示交流活动。同时，

学段	主题	老师姓名
小学	《中国有了共产党》	冯艳萍
小学	《红军不怕远征难》	黄瑞萍
小学	《屹立在世界的东方：自力更生，扬眉吐气》	陈康英
小学	《屹立在世界的东方：中国人民站起来了》	冯丽玲
初中	《坚持改革开放》	杨柳
初中	《崇尚平等 践行平等》	刘敏贤
初中	《高扬民族精神》	郭嘉辉
初中	《走向共同富裕》	许宇婷
普通高中	《中国共产党领导人民站起来、富起来、强起来》	毕建华
普通高中	《始终坚持以人民为中心》	黎凤怡
普通高中	《价值与价值观》	蔡曼娜
普通高中	《始终走在时代前列》	王燕珊
中职学校	《中国共产党的领导是历史和人民的选择》	刘君科
中职学校	《如何修炼职业素养》	赖伟瑜
中职学校	《发展是前进性与曲折性的统一》	宋依琳
中职学校	《热情服务 奉献社会》	涂晓琴

“2021广东高招云见面会”6月23日线上直播——

高校“招生官”告诉你 新高考如何科学填报志愿

直播观看方式：

直播时间：2021年6月23日(周三)14:00-17:30

观看方式①：【羊城派】APP视频+图文直播 扫描二维码观看

观看方式②：【羊城派】抖音号直播 抖音搜索“羊城派”，关注【羊城派】，点击头像即可进入直播。

“2021广东高招云见面会”拟参会单位名单 (排名不分先后)

广州市人力资源和社会保障局
中山大学
华南理工大学
暨南大学
华南师范大学
华南农业大学
广东外语外贸大学
广东工业大学
北京师范大学-香港浸会大学联合国际学院
广州大学
广东财经大学
南方医科大学
广州医科大学
汕头大学
广东技术师范大学
广州新华学院
广东外语外贸大学南国商学院
广州铁路职业技术学院
广州幼儿师范高等专科学校
广州南洋理工职业学院
广州爱尔眼科医院

活动涵盖众多本科和专科院校

近年来，羊城晚报社不断进行大胆改革创新，搭建平台，嫁接资源，先后策划了《中考策》、《高考策》等中高特刊，“2019中考先导见面会”线下招生宣传活动和“2020中考云见面会”及“2021中考志愿填报云见面会”线上招生宣传活动，在业界享有较大影响力。此次“2021广东高招云见面会”，羊城晚报社将继续探索和创新适合学校、考生和家长交流的方式，为高校招生和考生填报志愿提供权威资讯和专业服务。

据悉，为配合新冠肺炎疫情防控工作部署，让家长能在居家防疫的安全环境下全面了解心仪学校招生详情，此次活动将在羊城晚报新闻客户端羊城派APP进行线上直播，各高校招生负责人将登台为考生和家长介绍办学理念，分享志愿填报要领。

活动一经推出，受到了不同批次、不同类别高校的热切响应。据介绍，包括中山大学、华南理工大学、暨南大学、华南师范大学、华南农业大学、广东外语外贸大学、广东工业大学、广州大学、南方医科大学、广州南洋理工

职业学院、广州医科大学、广州新华学院、广东外语外贸大学南国商学院、广州铁路职业技术学院、北京师范大学-香港浸会大学联合国际学院、广东技术师范大学、广州幼儿师范高等专科学校等985、211高校、本科院校、高等专科学校都将参加本次活动，家长学生可以一次性心仪的学校进行详细了解，知晓各个学校最新的招生信息，还有广州市人力资源和社会保障局相关负责人登台为大家解答升学疑问，值得一提的是，广州爱尔眼科医院也将到现场分享青少年科学用眼的科普知识。