

链接

羊城晚报记者 余燕红 张华 通讯员 周密 李雯

 羊城晚报



过度担忧易出现心理焦虑

和家长寄予很高升学期望的学生;二是过于追求完美成绩的优秀学生;三是心理素质低、抗压能力弱的学生;四是学习成绩不优异的学生。

考生要注意调适考前状态

王相兰表示,考生对自己考前状态的正确调适很重要,保持适度紧张的应考状态能够刺激大脑,维持思维的活跃性;但过于紧张则需要进行适度调整。比如抽时间进行长跑等运动,听一些舒缓的音乐,可使精神放松、心情愉悦,缓解压力。

汪玲华还提到,考生若

尽量营造轻松的家庭氛围

升学、录取等话题,尽量给考生营造轻松温馨的家庭氛围。

王相兰提醒,对有“考前恐惧症”的考生,在考试结束的第一天,不管考得是否如意,家长要做好心理支

持,在孩子不排斥的前提下,尝试与之沟通、倾听。如果考生出现大哭、摔东西等情绪过分激动的情况,家长要“冷处理”,耐心等待考生情绪平复,让考生有倾诉和解释的机会。

2020年7月5日/星期日/要闻部主编/责编 林丽爱 钱克锦/美编 何晓晨/校对 潘丽玲



“团结试验”项目由世卫组织于3月启动，旨在通过对比多种新冠疗法为住院患者寻找有效的治疗方法。“团结试验”项目目前已招募来自39个国家和地区的约5500名患者参与。

“各位考生，防疫出行不用担
心，调整好心情参加高考。我们会
全力支持你们加油！”白云（广文）
公司青年志愿者蔡敏锐表示，在做
好党员示范爱心预约送考的同时，
他们将通过 96122 调度服
务中心平台，积极配合广州交警智慧
交通管理指挥中心的部署安排，加
强联动，务求以最快的速度，最优
质的服务，为当天突发出行困难的
考生排忧解难、保驾护航。

来巨大损失。
新华社发