



# 考生考前遇到心理“难题” 家长要耐心沟通“冷处理”

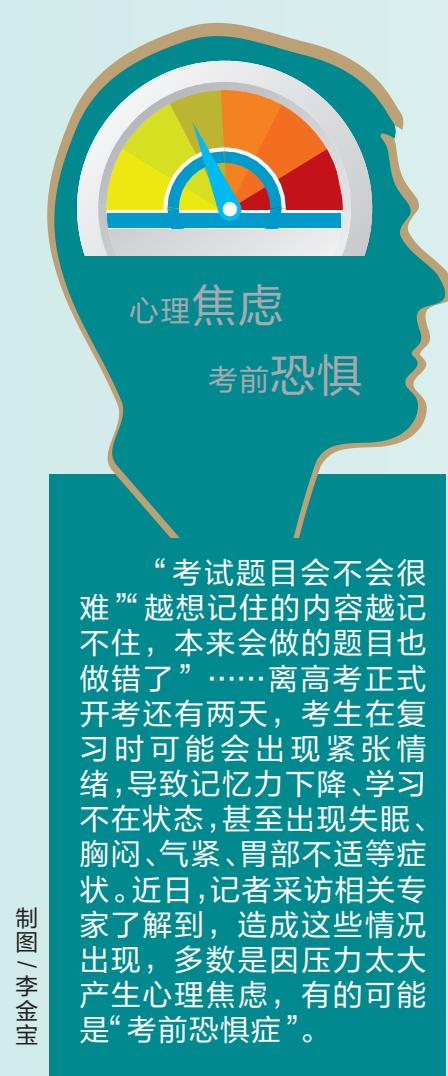
链接

“出梅”入伏 小暑将至  
考生及家长  
注意“情绪中暑”

据新华社电 《中国天文年历》显示，北京时间7月6日23时14分将迎来二十四节气中的“小暑”，标志着即将“出梅”入伏，炎炎盛夏开始登场。专家提醒，节交“小暑”后，要注意防暑降温，尤其是即将参加高考的考生及其家长要特别注意防止因焦虑、不安、紧张而诱发的“情绪中暑”。

“节到小暑进伏天”，今年7月16日入伏，而7月6日至7月21日为“小暑”，其间正逢“三伏”的“头伏”。“入伏后，随着空气湿度增大，头顶炎炎烈日，‘上蒸下煮’，体感‘桑拿模式’开启，雷暴天气增多。”历史学者、天津社科院研究员罗澍伟说。

“小暑接大暑，热得无处躲。”罗澍伟提醒说，节交“小暑”后，大家要注意防暑降温，尤其是即将参加高考的考生及其家长还要特别注意防止因焦虑、不安、紧张而诱发的“情绪中暑”，及时调整心态，释放压力，放松心情。“伏”有“藏”的意思，此时节应减少外出以避暑气，保证充分休息，保持良好睡眠，及时补水，清淡饮食，注意个人卫生。



制图/李金宝

羊城晚报记者 余燕红 张华 通讯员 周密 李雯

## 过度担忧易出现心理焦虑

广州市妇女儿童医疗中心心理科主任医师汪玲华表示，考生心理上过度担忧将会出现恐惧、精神持续紧张、注意力分散等问题，容易干扰记忆，瓦解思维，

不利于考试。

中山大学附属第三医院精神心理科副主任医师王相兰表示，“考前恐惧症”是一种心理适应问题，四类考生易发：一是被老师

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

“临近高考时要有一颗平常心，抛开一切杂念与烦恼。”汪玲华建议考生轻松上阵，在走进考场前，可以通过默念“我一定会成功”或者听自己喜欢的音乐、吃自己喜欢的食物等，进行积极的自我暗示，在潜意识里树立一个良好的自我形象，平静地走上考场，以保证更好的应试效果。

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

上了考场出现手抖心慌、头脑一片空白等情况，可闭眼深呼吸，吸气要深、满，吐气要慢、匀，让自己紧张的情绪得以缓解。同时，汪玲华提醒习惯于“开夜车”复习的考生，应将晚上睡眠和早晨起床时间慢慢提前，每天提前约半小时，使大脑的兴奋点与考试时间同步。

## 尽量营造轻松的家庭氛围

作为考生最亲近的人，也是最密切的陪伴者，家长过分关心也会导致考生产生压力和紧张情绪。王相兰建议，家长在考前要减少对孩子的关注，切忌频繁地直接或间接提及

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。

广州警方推出多项便利户政业务助力高考  
考生若需办临时身份证  
可即到即办、当场领取

羊城晚报讯 记者付怡，通讯员杨明华、文泽彬报道：高考临近，广州警方围绕考生居民身份证急需用证等问题，推出多项户政便民举措，为考生助力护航。

为加强考场考生身份核验工作，广州警方户政部门积极配合教育部门严密考生居民身份证查验管理，并依托移动警务终端、粤省事微信小程序，为考试主管部门提供人口信息查询和身份远程核验服务。如果考生忘带身份证件，可以向考点专设的安保服务站求助，民警将现场使用移动警务终端来确认考生身份，并提供身份核验结果给教育部门。同时，广州警方户政部门还将主动到考场了解考试时

爱心“加码”，广州发动8000台出租车“应急”送考

## 考生遇突发出行困难 可拨打110求助用车

羊城晚报讯 记者严艺文，通讯员马世安、邝丽丽报道：为了应对下周高考期间的突发情况，广州公交集团白云（广交）公司在党员示范出租车队预约爱心送考的基础上，携手广州交警，发动辖下8000台出租车，加入送考的应急护航队伍。

据了解，在7月7日、8日高考当天，如有考生在前往考场时遇突发出行困难，急需用车，只要拨打110求助，白云（广交）公司根据交警智慧交通管理指挥中

居民身份证核查措施落实情况，确保考生身份证查验工作顺利进行。

对于考生考前遇到居民身份证遗失等特殊情况，广州警方户政部门启动了应急服务机制，为考生居民身份证的办理提供立即受理、立即审核签发、立即上传制证信息、加班制证的优质服务，还安排专人全程联系，结合考生的实际情况组织开展“暖心高考，送证上门”服务，最大限度便民利民。据统计，5月至今，广州警方已为考生加急制发绿色通道证件1020张。此外，对考生要求办理临时身份证的，提供免预约、即来即办、当场领取一站式服务，确保满足考生用证急需。

羊城晚报

# 今日·国际

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



## 世卫组织： 停止“团结试验”中羟氯喹等分支试验

据新华社电 世界卫生组织4日宣布停止其“团结试验”项目中羟氯喹和洛匹那韦/利托那韦两个分支的试验，理由是这些分支试验中的新冠住院患者病亡率几乎或完全没有下降。

世卫组织当天在一份声明中

表示，试验结果显示，与标准护理分支相比，羟氯喹和洛匹那韦/利托那韦分支几乎或完全没有降低新冠住院患者的病亡率。结合试验结果以及本周召开的第二次新冠全球科研论坛对有关证据的评估，该组织最终决定停止这两

个分支的试验。

世卫组织强调，这一决定仅适用于针对新冠住院患者的“团结试验”，并不影响其对非住院患者使用羟氯喹或洛匹那韦/利托那韦的研究评估，或作为新冠暴露前或暴露后预防的评估。

“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”项目目前已招募到来自39个国家和地区的约5500名患者参与。

### 韩美考虑取消8月军演

韩方从美方收回战时作战指挥权的进展或受影响

韩国知情官员披露，受新冠疫情影

响，韩国和美国正在考虑取消原定8月举行的联合军事演习。

《韩国先驱报》本月援引多名消息人士的话报道，韩美双方据信正在考虑是否取消这轮军演或缩小军演规模。

韩美今年上半年的联合指挥所演习原定3月举行，但考虑到防控新冠疫情的需要，最终决定推迟举行。按韩国媒体说法，韩美过去曾推迟联合军演，但多是出于关联朝鲜半岛和平谈判的外交需要，因为公共卫生问题而推迟尚属首次。

朝鲜一向坚决反对和谴责韩美联合军演，认定它们是挑衅，为入侵朝鲜做准备。

一些人担心，如果8月军演取

消，韩方从美方收回战时作战指

挥权的进展将受影响。

杨舒怡（新华社专特稿）

涉嫌防疫不力

### 刚辞职的法国总理被调查

法国共和国法院3日确认，启动对3名前任和现任政府高级别官员的调查，原因是他们涉嫌抗击新冠疫情不力。调查对象之一是刚刚辞任总理的爱德华·菲利普。

共和国法院专门审理部长级官员不当行为，最近数月收到新冠患者、监狱人员、警察等递交的90份投诉，多数反映对口罩等个人防护用品和医疗物资不足的不满。美联社报道，这家法院往常一年只接到几份投诉。

共和国法院认定9份投诉值得调查，正在审视另外37份投诉，以证据不足或技术因素为由决定不调查其中44份投诉。

共和国法院认定9份投诉值

## 英格兰餐饮场所 百日后重开



英国国家美术馆7月8日将重开，成为伦敦首批开门迎客的博物馆、美术馆。图为7月4日，工作人员在英国国家美术馆内交谈 新华社发

可能出现的突发状况做好准备。

林肯郡警官马克·琼斯告诉英

国广播公司，一些人在家憋了太久，特别是年轻人，重新去酒馆对他们来说是“一个释放压力的过程”。

不同以往的是，重新开业后，英格

兰地区的酒馆将限制进入酒

馆内的人数，人们不能站在吧台

前，不会有现场乐队演奏。在进入

酒馆前人们还需要登记个人信息。

## 警察执法遇袭

除了前往餐饮场所，英格

兰地区居民4日起可以出门看

电影，情侣可以登记结婚。

博物馆、图书馆当天也重新开放，不过健身房、

泳池和美甲店依然处于歇业状

态。无论人们外出从事何种活动，仍要保持社交距离。

3日英国仍有137人死于新冠

病毒感染。英国累计病亡人员超

过4.4万，为欧洲最多，在全球范

围内仅次于美国和巴西。英国首

相鲍里斯·约翰逊说，科学证据表

明“人们现在不太可能密切接触

到新冠病毒携带者”，英国政府基

于这一点作出解封决定。

约翰逊提醒人们积极外出消

费的同时要为自己的行为负责，

不要破坏现有的疫情防控成果。

4日凌晨，伦敦再次发生警察

执法遇袭事件。警方接到噪音扰

民的投诉后前往伦敦西北部一地

点查看，被聚会人员用砖头等投

掷物袭击，7名警察受伤。

警官劳伦斯·泰勒说，现场聚

集大量人员，他们制造噪音，有反

社会和暴力行为，“这类非法聚

会对公共卫生构成威胁”。

伦敦警方6月14日连续两天

在驱散街头“非法聚会”时遭袭

，其中一起致22名警察受伤。

郭倩（新华社专特稿）

## 网络攻击致伊朗核设施起火？

就伊朗纳坦兹核设施2日

起火，伊朗官员说，如果证实火

灾由网络攻击引发，伊朗将予以

报复。

纳坦兹核设施铀浓缩活动

受到国际原子能机构监督。这一

联合国机构3日说，火灾不影响

监督继续。

纳坦兹核设施位于伊朗中

部伊斯法罕省沙漠地区，大部分

建筑位于地下，可生产浓缩铀。

伊朗原子能组织2日发布一张

照片，显示这处设施地上一层建

筑部分屋顶和墙体被烧，一扇门

摇摇欲坠，表明屋内可能发生过

爆炸。

伊朗官方3日说，起火原因

已经确定，“出于安全考虑”将在

日后合适时机公布。

三名不愿公开姓名的伊朗

官员告诉路透社记者，他们相信

火灾由一次网络袭击引发，没

有给出证据。其中一名官员说，这

次袭击以一个离心机装配间为

目标，伊朗的敌人曾经发动类似

袭击。

纳坦兹核设施2010年遭

“震网”蠕虫病毒袭击，这一病毒

据信由美国和以色列研发。

A3

## 蝗虫入侵

7月3日，  
蝗虫在也门首都萨那天空飞舞。

也门首都萨那近日再次遭遇蝗虫入侵，遮天蔽日的蝗虫啃食农作物，给当地农业带来巨大损失。

新华社发