

## 中招考试临近

# 如何缓解“考前焦虑” 专家为你支招

□本报记者 魏巍

中招考试日趋临近，加之天气炎热，很多考生感到心理压力飙升，有时甚至出现明显的焦虑、失眠、注意力不集中等症状。另外，还有不少家长也紧张过度、寝食难安。关键时刻，考生应如何调整良好的心理状态？家长应如何做好陪伴，帮助考生树立信心？记者采访了南阳市未成年人心理健康辅导中心心理治疗师马宁，请她来给考生和家长提些指导和建议。

### “该干啥就干啥”是最好的良药

考生在考试前如果出现焦虑、恐惧、烦躁等情绪，不要与它对抗，应采取顺其自然的态度，既来之则安之，接受情绪，拥抱压力，与压力和谐相处。在顺其自然、释放情绪的同时，把注意力放在客观现实中，做自己该做的事、能做的事，在这一过程中，考生会逐渐感觉到充实，获得成就感。按部就班、定时定量复习功课，保持正常的作息习惯，“该干啥就干啥”，胜过任何一剂心理“良药”。

考生可使用自我暗示的方法帮助自己轻松备考，对自己进行积极的心理暗示。比如用“我很放松”代替“我不紧张”，用“我一定能发挥出自己最好水平”代替“万一考砸了就惨了”等等。

### 睡前转移注意力，听一曲轻音乐

睡不着觉不可怕，对睡不着这一后果的担心才可怕。睡不着时闭目养神，或者听听轻音乐，也是一种休息。有关研究表明，青少年晚上睡6个小时，甚至3个小时，足以正常应对高应激事件。面对如此重要的一场考试，考生的身体早

已做好准备，考试时身体会分泌很多肾上腺素，足以帮助考生对抗压力、保持清醒。所以考生和家长无需过度担心。

考试期间失眠，多是由于精神压力大、精神高度紧张引起的，考生可以通过积极的干预来改善失眠症状。尽量转移注意力，不要过度关注考试这件事。除了保持心情舒畅外，考生还可以进行一些适当运动，如慢走等。睡前注意尽量不要做剧烈运动、不吃难消化的食物、不喝茶和咖啡等。

### 家长多倾听，少唠叨，帮助孩子解决问题

考生普遍反映，最怕家长考前的唠叨和过度关注。有的家长沉不住气，变身话痨；有的家长则是另一个极端，在家轻手轻脚，不敢大声说话；还有一些家长实时监控，借着送水果、茶水之机询问孩子复习情况……这些做法都可能引发孩子的抵触和反感，加剧其紧张情绪。

为了减少来自父母方面的压力，考生可能会避免与父母谈论考试的事，甚至减少与父母的接触。此时父母应当少说话、多倾听，告诉孩子“考试紧张是正常的，别的同学也会紧张，让我们一起分担压力吧”。父母在与孩子沟通中切忌出现评价性和指导性语言，而应该在倾听的基础上找出孩子在学习、生活中面临的困难，一起想办法解决问题。

最后，家长正常的关心必不可少。有些考生在备考期间出现身体不适，家长首先要排除是否是由于出现器质性病变引发的不适，如果情况比较严重，应当及时去医院检查治疗。①5

## 市图书馆举行水上交通安全暨防溺水知识进校园活动

# 筑牢安全线 平安伴成长



讲解水上安全知识

本报讯(记者 马苏) 6月18日,由市交通运输局、市图书馆、市地方海事航务中心主办,市第三十九小学承办,邀请市蓝天救援队共同宣教的“兰舟行·2024”南阳市水上交通安全暨防溺水知识进校园活动在市第三十九小学举行。该校120余名师生参加了现场活动,4300多名学生通过校园直播同步参与其中。

讲座现场,市地方海事航务中心防溺水宣传志愿服务队工作人员以详实有趣的宣讲课件和动漫视频,结合典型案例,通过互动问答的方式向师生们详细讲解了水上交通工具的种类、乘

船安全须知“五看”“十不准”等水上交通安全知识;认真介绍了救生衣、救生圈等救生设备具备的功能,演示其正确穿戴使用方法,并邀请学生亲身体验,掌握实操技巧。活动中,蓝天救援队队员手把手教学,与师生一起互动学习防溺水小妙招、心肺复苏等自救与互救技能,教育学生不要盲目救人,牢记防溺水“六不准”“七不两会”。

活动现场,防溺水宣传志愿服务队工作人员还向师生发放了《水上交通安全知识宣传册》《致学生和家的一封信》、印制有安全乘船“五看”“十不准”知识和歌谣的课程表、圆

珠笔、水杯等安全宣传教育材料,共计1200余份。

此次水上交通安全暨防溺水知识讲座进校园活动,旨在增强中小学生对水上交通安全的认知和防溺水安全意识,营造“水上平安交通,安全伴我成长”的良好社会氛围,引导全社会共同参与维护水上交通安全和平安建设中来,真正实现“教会一个孩子,影响一个家庭,带动整个社会”的目的。

下一步,市图书馆还将继续联合其他社会教育部门,持续举办形式多样、丰富多彩的阅读推广活动,为孩子们的健康成长护航,助力书香南阳建设。①5

## 拍卖公告

受委托,我公司定于2024年6月29日9时在原南阳电视台(滨河大道56号)9楼会议室公开拍卖如下资产:

一、位于河南省南阳市唐河县西岗新汽车站对面友兰首府项目(南阳东实置业有限公司开发)的下列商业房屋资产,均位于2幢,共5615.81㎡:

- 1. 负1层-101(1996.58㎡);2.1层101室(20.9㎡);3.1层102(13.34㎡);4.1层103(13.34㎡);5.1层104(33.96㎡);6.1层105(26.92㎡);7.1层106(36.38㎡);8.1层107(31.29㎡);9.1层108(1285.61㎡);10.2层201(16.53㎡);11.2层202(15.56㎡);12.2层203(13.34㎡);13.2层204(16.29㎡);14.2层205(20.62㎡);15.2层206(17.95㎡);16.2层207(23.12㎡);17.2

- 层208(20.29㎡);18.2层209(14.15㎡);19.2层210(33.96㎡);20.2层211(26.92㎡);21.2层212(36.38㎡);22.2层213(31.29㎡);23.2层214(1871.09㎡)。

二、位于河南省南阳市唐河县澄源南路与花园西路交叉口凯璟国际项目(河南凯璟置业有限公司开发)的下列商业房屋资产,共2648.29㎡:

- 1.7幢1层117(167.58㎡);2.6幢2层201(82.66㎡);3.6幢2层202(137.61㎡);4.6幢2层211(105.03㎡);5.6幢2层212(92.48㎡);6.7幢2层205(124.14㎡);7.7幢2层206(150.53㎡);8.1幢3层212(150.53㎡);9.6幢3层311(105.03㎡);10.6幢3层312(92.48㎡);11.7A幢3层307(154.49㎡);12.7A幢3层308

- (300.54㎡);13.1幢4层412(241.59㎡);14.6幢4层411(105.03㎡);15.6幢2层412(92.48㎡);16.7A幢4层407(154.49㎡);17.7A幢4层408(300.54㎡)。

有意竞买者即日起可实地查看标的,并开始报名,报名参加竞买者须携带本人身份证、法人证明及保证金50万元至800万元。报名2024年6月28日18时前截止。

咨询电话:17538353888、13083776626。  
地址:南阳市滨河大道56号原南阳电视台9楼办公室。

南阳明润资产拍卖有限公司  
2024年6月18日

《南都晨报》系公开发行的都市报,国内统一连续出版物号CN 41-0104。凡在本报刊登的遗失声明、公告等信息均具有法律效力。

## 南都晨报

### 分类广告

分类广告  
刊登热线:  
63505000

敬告:使用本报分类信息请供求双方认真核实有关证明材料,签订有效法律合同。

### 遗失声明

●翟桂盘(身份证号码:412928197609202637)认购河南凯璟置业有限公司河南省南阳市社旗县凯璟国际小区2号楼2单元1403号的房款收据(编号:1006569,金额:48500元;编号:1006622,金额:236470元)不慎遗失,声明作废。

### 注销公告

永明项目管理有限公司南阳分公司已于2024年3月18日办理完毕工商注销登记手续。自该日起,永明项目管理有限公司南阳分公司不再对外开展任何业务,不再与任何单位或个人产生法律关系,分公司印章自本公告发出之日起作废。  
永明项目管理有限公司  
2024年6月18日

### 红蚂蚁搬家保洁

联系电话:61100559  
13838721761(微信同号)

### 质量体系认证 标书代写制作

联系电话:18637783111