

高考中考进入倒计时,市一院专家教你——

## 如何克服“考试焦虑”

本报讯(记者 陈荣春 通讯员 李祉萱) 进入6月,高考、中考陆续到来。考生如何从心理方面做好准备,更好地应对考试季? 家长可以做什么?

市一院临床心理科副主任、主任医师王苏弘介绍,有些学生在考前过度紧张,出现心跳加速、早醒或难以入睡、注意力不能集中等现象,有的甚至会出现烦躁、易怒、发脾气、与周围人的矛盾增多等情况,这些都是“考试焦虑”的表现。

如何应对“考试焦虑”? 王苏弘建议:

1. 接纳情绪。考试焦虑本质是人体应对挑战时会出现的一种自然的身心反应,紧张、担心等情绪会让人体动员起来,更好地做出准备,需理

性看待;

2. 改变归因。很多学生会有“如果考试失败,我的人生就完了”的想法,也会把考试的结果全部归因到自己没能力,从而产生忧虑、愧疚等情绪。考生可以试着从多个角度去分析考试成绩的影响因素,如考试时的状态、试卷难度或竞争对手的表现。人体的状态也是波动性的,成绩波动是合情合理的;

3. 畅想未来。如果说学习生涯是一场马拉松,那么中考高考只是第5千米、第10千米的比赛节点。以怎样的速度通过这个“点”只是一个小目标,完赛才是考生的最终目标,建议把学习目标设定为“终身学习”,从而来面对考试;

4. 聚焦当下。因为焦虑,考生的注意力可能会长时间

处在“将来会怎样”的设想里,可尝试将注意力聚焦到此时此地——正在做的一道题或正在背的一首诗。当注意力再次飘向远方的时候,把它温柔地唤回来即可;

5. 自我抚慰。考生可通过一些技巧让身体平静下来,如通过5—10分钟“腹式呼吸”,并想象一些自己心中美好的自然风景(沙滩、树林、花园、蓝天白云)和愉快的经历,或通过高强度间歇性训练——短时间内全力、快速、爆发的锻炼,比如高抬腿、波比跳等,让身心重新“校准”;

6. 父母助力。父母在考试前切记不要再给考生灌输太多的“道理”,此时建议更多地认可孩子的感受、情绪、想法,多倾听、少说话,多肯定、少建议。

考前不能鸡鸭鱼肉一顿胡吃

## 如何科学搭配饮食?

本报讯(记者 陈荣春 通讯员 李祉萱) 应对考试季,如何科学搭配饮食? 市一院临床营养科副主任、主任医师陈璐为考生和家长带来建议。

1. 饮食要规律。早餐一定要吃而且要吃好;午餐饭菜要丰盛,荤素搭配,注重主食;晚餐则宜清淡,不建议过饱。不要随意改变孩子的饮食习惯。如果晚上孩子要复习,可适当加餐,牛奶加面包、清淡的鸡蛋面条或馄饨都可;

2. 营养要素要均衡。大脑

消耗的能量主要是糖类,因此主食数量必须充足(每天400—500克)。杂粮和豆类含有丰富的B族维生素,可以增进食欲,建议搭配食用;

3. 多补充优质蛋白质。鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等食物不仅含有丰富的优质蛋白质,还富含钙、铁、维生素A、维生素B2等;鱼、虾、贝类,尤其是深海鱼,可适当多补充;

4. 新鲜蔬菜和水果。每天的新鲜蔬菜摄入量建议达

到300—500克、水果200—350克,可以选择黄瓜、番茄、苋菜、猕猴桃、橙子等;

5. 慎用保健品。只要饮食健康均衡,平时摄入的食物中已包含了人体所需的各种营养素,因此并不建议额外补充保健品;

6. 注意饮食卫生。不要在街头小摊上购买食物,不吃或少吃冷饮。近期天气炎热,家长可在家中准备绿豆汤、凉白开或新鲜水果等供孩子解渴,吃东西前注意要洗手。

## 警方开通“高考生身份证办证绿色通道”

本报讯(顾燕 汪磊) 记者昨天获悉,我市警方提前开通了考生绿色通道,高考生办理身份证可享受优先受理、优先审核、优先制发服务。目前,已为167名高考生解决了用证燃眉之急。

身份证到期或损坏、丢失的考生,可携带原身份证或户口簿、护照等公安机关签发的有效身份证件之一,前往就近的居民身份证受理点申请加急办理。

如果来不及办理身份证或者临近考试时遗失,可前往就近居民身份证受理点申请补领并同步办理临时居民身份证,本市户籍考生申领临时身份证可在受理点当场制发,立等可取;省内跨市户籍考生可实现2日内取证。外省户籍考生申领临时身份证的,需申请人户籍地公安机关签发申请人在常办理申(补、换)领居民身份证业务,受理地公安机

关即通知申请人办理临时居民身份证,并当场制作发放。

高考期间,考生如忘带居民身份证,可到考点所在地辖区派出所开具《临时身份证明》,凭证明即可参加考试。

进考场前,如有考生发现身份证遗漏或遗失的,可向考点公安执勤人员求助。由公安执勤人员现场采集考生信息,把信息传到考点所在地派出所,由派出所开具临时身份证

明,先将电子图片回传给办证点工作人员,考生可以凭此先行入场参加考试。派出所民警随后会将证明原件送到考场,最大限度保障考生应考。

### 圣家装饰

新房装修 旧房改造  
商铺升级 全屋定制

地址:天宁区安信颐和8-2公寓  
电话:13961189714

### 遗失声明 公告信息登报

常州日报、常州晚报  
公告服务  
承接各类证件遗失、公章、  
营业执照遗失公告、家有喜报等  
登报服务



扫码即可线上办理

需要指定日期刊登的,须在刊出日期前两天起提前办理和预约。  
登报服务热线:86603740  
地址:常州市新北区龙锦路1590号常州现代传媒中心3号楼一楼  
常州日报社便民服务中心

交警发布市区7处考点“通行攻略”

## 如何送考和停车

本报讯(何焮 焦瑾) 我市交警为护航高考,确保考场周边道路交通畅通有序,于4日发布考点周边“通行攻略”,告知广大考生及家长停车点及送考注意事项。

天宁区考点共有5处:

**考点1:江苏省常州高级中学**  
易堵路段:罗汉路、红梅路、延陵路、和平路、文化路、县学街。

出行建议:送考机动车沿和平路行驶至罗汉路口。

周边停车:文化宫停车场、万博停车场、青果巷停车场。

**考点2:常州市第一中学**  
易堵路段:南园路、红梅南路、一中北路、桃园路。

出行建议:送考机动车行驶至桃园路南园路路口。

周边停车:荆溪停车场、万博停车场、和平假日、购物中心、青果巷停车场。

**考点3:常州市第三中学**  
易堵路段:新堂路、飞龙路、翠竹路。

出行建议:送考机动车行驶至新堂路。

周边停车:故园里停车场、汉盛爱心养护院停车场、武进小区。

**考点4:常州市田家炳高级中学**

易堵路段:龙游路(光华路—中吴大道)。

出行建议:送考机动车行驶至龙游路。

周边停车:车辆可临时停放在中吴大道龙游路口南北两侧辅道(只允许停单排,且路口30米范围不允许停车)。

**考点5:常州市正行中学**  
易堵路段:后曹路、青伍路、青龙西路、横塘河西路。

出行建议:送考机动车行驶至后曹路正行中学大门口。

周边停车:车辆可临时停放在青伍路两侧(只允许停单排,且路口30米范围不允许停车)。

新北区考点共有2处:

**考点6:常州市北郊高级中学**  
易堵路段:辽河路(长江路—

华山路)、华山路(辽河路—新桥大街)。

出行建议:送考机动车沿辽河路行驶至北郊高级中学大门口周边。

周边停车:新桥大街地下停车场。

**考点7:常州市新桥高级中学**  
易堵路段:红河路(新龙二路—轩文路)。

出行建议:送考机动车沿红河路行驶至新桥高级中学门口周边。

周边停车:车辆可临时停放在轩文路、红河路两侧非机动车道(不包括机动车道)。

武进区考点共有3处:

**考点8:江苏省武进高级中学**  
易堵路段:凤苑路(延政路—荷塘路)。

出行建议:送考车辆将考生送到武进高级中学西大门。

周边停车:凤苑路与荷塘路路口西侧。

**考点9、10:江苏省前黄高级中学以及前黄国际分校**

易堵路段:降子路(定安路—广电路)、定安路(降子路—星火路)、广电路(降子路—星火路)。

出行建议:送考车辆将考生送到省前中南门或者前黄国际分校西门。

周边停车:广电路(降子路—星火路)南侧辅道路面停车泊位以及南侧道板公共停车场。

常州经开区有1处考点:

**考点11:常州市戚墅堰高级中学**

易堵路段:富民路、华丰路、东城路、龙锦路。

出行建议:送考车辆行驶至龙锦路段(华丰路—东城路段)。

周边停车:轨道交通产业园停车场、华丰路(富民路—龙锦路)。

金坛区共有3处考点,因全区高考生统一由大巴车接送,所以不设送考车辆停放点,考点周边进行交通管制。

溧阳市共有2处考点,其周边实行分时段交通管制。

## 考生及家长的出行提醒

本报讯(何焮 焦瑾) 常州交警提醒,高考期间,请广大交通参与者合力营造和谐畅通、安静有序的道路交通环境。家有考生的,请一定要提前规划好路线,尽量错峰出行。出发前,要检查相关证件是否携带,并根据天气情况和实际路况预留足够时间,以防路上遇到特殊状况。

要注意绕开高考管控路段,遇学生过马路,请立即减速、停车避让。遇接送学生车辆,请主动让行、保持车距。

要注意遵守道路交通法律法规,确保安全文明出行。接送考

生时,要自觉服从交警及考点管理人员指挥,不在考点门前逗留聚集。

驾驶车辆行经考点附近路段应减速慢行,不要猛踩油门或刹车。严禁鸣笛、发出噪声和使用高音喇叭。

路上遇到突发情况,第一时间向路边民警寻求帮助或拨打热线电话,事故快处,畅通出行。

选择乘坐公共交通工具,请到规定的营运站点乘车,切勿乘坐非法营运黑包车,拒绝乘坐超员车辆。驾乘汽车时,请全程全员系好安全带。骑乘电动自行车,请戴好安全头盔。