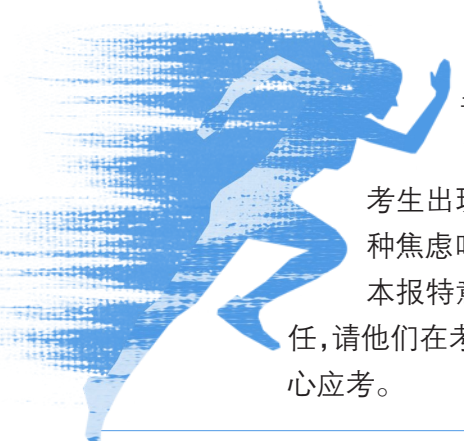


# 考生参加首场考别忘带《安全承诺书》 就座后可不戴口罩!



相比往年,推迟了一个月的“2020年上海市普通高校招生统一文化考试”将于7月7日至9日举行。伴随考试的临近,天气的变化,不少考生出现不同程度的心理焦虑,父母身上更是出现了一种焦虑叫做“家长比你焦虑”。

本报特意采访了青少年心理专家、仁济医院营养科科长,请他们在考前的关键阶段为考生和家长支招。帮助考生安心应考。



## 至少提前45分钟到达

| 日期        | 上午                   | 下午                     |
|-----------|----------------------|------------------------|
| 7月7日(星期二) | 9:00-11:30<br>语文     | 3:00-5:00<br>数学        |
| 7月8日(星期三) |                      | 3:00-5:00<br>外语笔试(含听力) |
| 7月9日(星期四) | 8:00-11:40<br>外语听说测试 | 1:00-5:30<br>外语听说测试    |

青年报记者 刘春霞

**本报讯** 2020年上海市普通高校招生统一文化考试(以下简称“高考”)将于7月7日至9日举行,昨日,市教育考试院发布高考考前提示,提醒广大考生考试当天至少要提前45分钟到达考点。

市教育考试院提示,考生务必仔细阅读清高考准考证和外语听说测试准考证上的考试时间及地点,提前关注考试当天交通及天

气情况,合理安排出行时间及路线,至少提前45分钟到达考点。

考生在参加首场考试时,须携带《考生考试安全承诺书》进入考点,并在进入考场时主动交予监考老师。考前14天内有境外或非低风险地区活动轨迹的考生须携带核酸、抗体双检测合格报告,方可进入考点参加考试。

考生应自备口罩前往考点。在进入考点时,应配合考点工作人员进行防疫安全检查;进出考



## 高考期间奏起“雨水狂想曲”

青年报见习记者 陈泳均

**本报讯** 雨雨雨!未来10天申城雨水持续在线。据上海中心气象台发布的天气预报,高考期间天天有雨,并且以午后的阵雨或雷雨为主。其中,不乏出现遭遇强降雨的可能。提醒即将参加高考的小伙伴们,带好雨具,提前出门,方能乘风破浪。

记者从上海气象台获悉,今日到明日申城累积雨量可达大雨到暴雨,今日申城最高温26℃,最低温23℃。受较强的降水云团影响,预计未来24小时内,本市大部地区将出现6小时累计雨量50毫米以上的强降雨。上海中心气象台已于7月5日11时50分发布暴雨蓝色预警信号,市防汛指挥部决定于7月5日11时50分立即启动全市防汛防台IV级响应行动。

本周申城不仅雨水持续在线,温度也“节节攀高”。受副热带高压影响,下周三起,每日最高温超过30℃,并预计持续至下周日。



|    | 天气    | 温度(℃) | 风向风力 | 体感  |
|----|-------|-------|------|-----|
| 7日 | 阵雨    | 26-29 | 3-4级 | 较舒适 |
| 8日 | 多云转阵雨 | 26-30 | 3-4级 | 闷热  |
| 9日 | 多云转雷雨 | 27-31 | 4-5级 | 闷热  |

温馨提示,天气炎热,准备高考的学生们记得保持饮食清淡,绿豆粥、西瓜都是避暑的利器。

记者获悉,近期副高位置并没有明显调整,仅仅是南北来回跳跃,梅雨还是牢牢盯住江南至江淮一带。申城处在主雨带附近,雨带摇摆不定,未来几天仍多降水过程。不仅如此,刚过去的6月则成为上海有气象记录史以来最多雨寡照的6月之一。30天中,市区徐家汇站出现了23个雨

日,追平110年前1909年的“史上雨日最多”的6月。

为何今年雨水特别多?我国副热带高压主要受西太平洋副热带高压带影响。“国家气候中心首席预报员王永光表示,今年6月以来,西太平洋副热带高压持续偏强,西北太平洋对流层低层盛行异常反气旋风场,副高西侧引导来自南海和西太平洋的水汽输送明显偏强,为南方地区持续性降水提供了充沛的水汽条件。



青年报资料图 记者 施培琦 摄



## 心理专家:一切如常就是最好的状态

青年报记者 刘昕璐

**本报讯** “一切如常就是最好的状态”,昨天,青年报记者采访两位青少年心理专家,请她们在考前的关键阶段为考生和家长支招。关于送不送考,两位心理专家也给出一致答案:尊重孩子的意愿。

### 三个焦虑源头“对号入座”

紧张不安、不在状态,睡眠也不是太好了,这都是考试压力下焦虑的表现。上海12355中心心理咨询师周倩颖认为,焦虑本身是正常的,关键是我们怎么面对,以及学会调整。因为,高焦虑不仅影响学习本身,还会扰乱正常的生活规律,陷入情绪内耗中并且丧失学习的动力。

周倩颖分析,产生考试焦虑的原因主要有三。首先是性格因素,个体主观的压力感受不同。同样一件事,不同人格特质的人,感受到的力是不同的。一般来说,越容易感受压力的人,焦虑的情绪越强烈。先天就容易敏感、紧张,对自己缺乏信心的同学,就比较容易焦虑、困扰。

其次就是家长对孩子的期望和目标过高,过分关注其学习成绩,导致孩子对考试结果过于在

意,影响到他正常水平的发挥。“正所谓有一种焦虑叫做‘家长比你焦虑’,尽管很多家长掩饰,但在调查中发现,当问及对于考试期间家庭中谁更焦虑时,有60%的学生认为是自己的父母。”

再者就是同伴之间的相互竞争。每个人状态不同,复习效率不同,复习节奏也不一样。如果陷入无意义的攀比,就只会打乱学习节奏,导致身心疲惫,还会增加心理压力。

### 考前要给复习计划做减法

就考生自身而言,周倩颖指出,要接纳自己的焦虑、放弃追求完美和设定合理考期待值。

“只要考试存在,焦虑必然存在。把紧张、焦虑看作是一种正常心理反应,而非一味地逃避,和焦虑和平共处,将它控制在合理的范围内就好。接受自己的压力反应,情绪焦虑,找到适合自己的应对方式即可。”周倩颖建议,在临考前的最后几天,要给复习计划做减法,勇于舍弃,放弃对完美的追求,不要一味做难题,把基础题型掌握就好,而不是被学习材料压垮。

“与此同时,要设定合理考期待值。”通过接触心理咨询师,周倩颖发现,许多考生越到临考

阶段,往往越会充斥着种种杂念。她提醒,当觉察到自己在分心,就应该立刻停止分心的行为,把影响分心的物品远离自己,并把一个整体目标切成很多零散的小目标。行动上脚踏实地,专注目标,分清复习的主要矛盾。同时,注意调整作息。

### 可用“辛苦了”代替“千万别紧张”

对于家长行为,周倩颖强调,家长的焦虑情绪,会通过多种渠道不知不觉地表现出来。全家都小心翼翼保持安静,特地准备很多吃的,全家不敢进行任何娱乐活动怕影响到考试。

“这些行为都大可不必,这样做,很多孩子都会觉得家长很刻意,无形中反而让孩子更有压力,容易焦虑。作为家长需要放平心态、及时调整,保证日常生活正常进行。”周倩颖强调,一切如常就是最好的状态。

上海12355专家委员会委员、上海学生心理健康教育发展中心副主任沈之菲教授也强调,“千万别紧张”这种看似叮嘱的话,反而会传导焦虑情绪。在家复习迎考的最后几天,家长可以对子女多说“辛苦了”,而不是“千万别紧张”。

“用这句话代替别的沟通,一是这句话比较简短,此时的孩子接受不了太长、太啰嗦的话,而这句话有着比较广泛的适用性。其次,这句话也有一种共情的表达,让孩子们感到自己被理解,不孤单。”沈之菲说道。同时,沈之菲也并不建议家长们必须为考生订宾馆备考的做法,“这都会让敏感的孩子感到紧张和焦虑。”

对于究竟要不要送考,两位专家都给出相同的答复——尊重孩子的想法。沈之菲教授说,高三孩子普遍已经18岁,他们有自己的想法和意愿。家长送不

送,他们的想法更重要。加之各家亲子关系不一样,因此,征求孩子的意见更为重要。同时,不要急于在第一门科目结束后就追问孩子考得怎样。

周倩颖也认为,送考与否取决于个体孩子的需要。“有的孩子非常需要仪式感,他会觉得这是非常重要的一件事,需要有家长见证,那么,家长不妨满足他们,用顺其自然的方式,让孩子达到内心舒适的状态。而如果孩子坚持自己赶考,那么也应该尊重他,不要一味地照搬周围人的做法。”



## 两个方法可瞬间减压

这里,我们还请心理专家给出两个可瞬间减压方法,推荐给广大考生随手一试。

### ①压力倾诉

在情绪内耗时,需要及时倾诉,向身边的人寻求帮助和支持。就像每个人偶尔会感冒一样,我们的情绪也会感冒,会遇到问题。倾诉出来,内心就会舒服许多,无形中,压力也会减轻。

### ②心理绘画法

怎么画、画什么都不重要。特别推荐心理绘画中的一种曼陀罗绘画。曼陀罗的神奇就在于,无论你怎么画都会减压,只需用色彩涂抹即可,涂抹过程就会减压的,非常实用。



## 饮食安全第一 避免大换食谱

青年报记者 顾金华

**本报讯** 高考即将来临,老母亲们担心自家孩子学习强度大,脑力、体力要跟不上,纷纷变着法给孩子加营养,大鱼大肉、山珍海味……炎炎夏日考验我们的考生,也考验着考生家长们!

考试之前到底应该怎么吃?上海交通大学医学院附属仁济医院营养科主任万燕萍提醒,“考试季”考生饮食应以“安全”和“清淡”为主要原则,别吃太饱,减少困倦;除此之外,炎炎夏日还要做到足量饮水,少量多次,不喝或少喝含糖饮料,更不能用饮料替代水!

### 食谱,不能大变样

夏季高温为微生物繁殖创造了有利条件,增加了食品腐败变质的概率,为了身体健康和食品安全,这段时间减少外出就餐或外卖频率,家庭制作饮食也必须保证食材新鲜,现做现吃,不吃隔夜菜;全家围坐在一起吃饭更能享受家庭温馨的氛围,缓解考生和家长的紧张情绪。

对于考生而言,要做到不挑食、不厌食,定时定量进食。培养良好饮食行为习惯,不仅仅对备考期间,对自身健康亦有长远益处。合理选择健康零食,如坚果、酸奶、水果等。做到足量饮水,少量多次,不喝或少喝含糖饮料,更不能用饮料替代水。

考试前总有各种各样的紧张焦虑情绪,千万别把这些情绪带到餐桌上。吃饭时,细嚼慢咽、不慌不忙,不仅有利于消化,更可以缓解人紧张、焦虑等情绪,让人愉悦起来。

### 保证体育运动及良好睡眠

除了吃好外,运动可以提高积极情绪,调节焦虑水平,放松心情,提高专注度,有助睡眠。尽管复习迎考任务繁重,在备考期间仍不能忽视体育锻炼的重要性。

万燕萍主任建议考生每天保持30分钟左右的身体活动,如散步、跑步、骑车等。

不少考生为了抓紧最后的学习机会,常常熬夜复习,如果不能保证充足的睡眠,会影响到第二天的学习。因此,考生应合理安排时间定点准时就寝。

### 【三餐怎么吃?】

#### 早餐:

##### 品种丰富,保证营养质量

一份合格的早餐需富含丰富碳水化合物的主食,如馒头、花卷、面包等。其次从牛奶等奶制品中补充足够的钙质,如果学生有乳糖不耐可以选择0乳糖牛奶。搭配新鲜的蔬菜和水果如番茄、黄瓜、西兰花、苹果、梨等,同时保证荤菜及鸡蛋的摄入。

早餐推荐:肉包+花卷/牛奶/鸡蛋/西兰花/金橘

早点推荐:全麦片包/坚果

#### 午餐:

##### 追求七分饱

午餐切记不可大吃大喝,若

那么,充足的B族、C族维生素和优质蛋白质到底是多少?万燕萍主任解释说,保证每天喝含钙及维生素D丰富的牛奶或酸奶300-400ml。保证每天食用一定量且富含优质蛋白质、钙及脂溶性维生素的荤菜200-250克及一个鸡蛋。保证每天食用富含B族、C族维生素和纤维素的蔬果和主食。蔬菜500克,水果200-300克,主食250-350克。

### 勿食太饱! 饮料不能替代水

还有重要的一点,保持营养充足,但一定不能过量。吃太饱会导致饱餐后消化道血液增多、而大脑血供相对减少,从而容易产生犯困嗜睡的现象。

对于考生而言,要做到不挑食、不厌食,定时定量进食。培养良好饮食行为习惯,不仅仅对备考期间,对自身健康亦有长远益处。合理选择健康零食,如坚果、酸奶、水果等。做到足量饮水,少量多次,不喝或少喝含糖饮料,更不能用饮料替代水。

### 保证体育运动及良好睡眠

除了吃好外,运动可以提高积极情绪,调节焦虑水平,放松心情,提高专注度,有助睡眠。尽管复习迎考任务繁重,在备考期间仍不能忽视体育锻炼的重要性。

万燕萍主任建议考生每天保持30分钟左右的身体活动,如散步、跑步、骑车等。

不少考生为了抓紧最后的学习机会,常常熬夜复习,如果不能保证充足的睡眠,会影响到第二天的学习。因此,考生应合理安排时间定点准时就寝。

#### 晚餐:

##### 不宜过饱或过油腻

晚餐依然以清淡为主,避免煎、炸、烧烤、烟熏等烹调方式。豆类属于优质蛋白质,可以用豆类豆制品替代部分肉类摄入。

晚餐推荐:杂粮饭/三文鱼/粉丝肉末/清炒鸡毛菜/蘑菇豆腐汤

夜宵推荐:银耳羹