

中高考进入倒计时,家长、班主任、心理咨询师、营养师  
从不同角度给考生提出建议

# 考生家庭请收下这份备考锦囊

一年一度的中高考越来越接近,考生们都在紧张地进行最后的冲刺。有一部分考生因此紧张失眠、焦虑不安,有的甚至产生害怕、厌倦情绪。那么,考生们该如何提升自己的心理素质,把紧张的压力转化成备考的动力呢?

连日来,记者先后采访高三班主任、考生家长、心理咨询师和营养师,让他们为考生们“支招”。



大通附中的学生在高考前为自己加油打气。  
记者徐培钦

## 南通特教中心传来喜讯 11名残障学生 喜圆大学梦

**晚报讯** 昨天,记者从南通特殊教育中心获悉,该校中专部11名残障学生(5位盲生、6位聋生)已被北京联合大学特殊教育学院、长春大学特殊教育学院、南京特殊教育师范学院、金陵科技学院四所大学录取,录取专业为针灸推拿学、音乐学和计算机科学与技术等。

残疾人单招是残疾人高考的一种特殊形式,招生对象限定为具有听力障碍或视力障碍的高中毕业生,每年的3月、4月举行,考试科目为语文、数学、英语等以及专业考试。特教中心教务处主任吴晓燕介绍,今年该校共有12名残障学生参加高考,“除一名聋生落榜以外,其他11名残障学生都考取了心仪高校。”

近年来,南通特殊教育中心秉承“尊重差异,培养特长,健全人格,和谐发展”的办学理念,结合社会发展及特殊教育高等学校的专业设置,先后开设工艺美术、计算机应用、中医按摩、保健按摩、美容美体等专业,形成文化与职业协同发展,就业与高考两手准备,能充分满足盲聋生实际需求的专业格局。

盲中专三年级学生程滢同学从小酷爱音乐,今年如愿考取北京联合大学特殊教育学院音乐学专业。他在学校葫芦丝社团学习7年,师从校外辅导员黄亚玲老师。18日,在学校“致敬建党百年 献礼祖国万岁”庆祝第31次全国助残日暨葫芦丝汇报演出中,程滢带来演讲《心怀感恩,奏响幸福的旋律》。

特教中心校长徐志辉介绍,从1992年至今,该校已有192名盲聋生先后考取北京联合大学、长春大学、天津理工大学等高校。这些身残志坚的青年人在大学里刻苦攻读,学会一技之长,走上社会后实现自身价值,平等地参与社会生活。

记者尤炼

## 南通水务集团 全力保障 中高考供水安全

**晚报讯** 2021年中高考在即,南通水务集团崇川区分公司提前半个月对辖区内各考点沿线供水管网设施设备进行全面排查检修,切实落实供水保障责任,全力保障考试期间各考点供水安全。

“中高考期间管网水压是否正常?”“发生突发性停水如何应对?”……昨天,崇川区分公司工作人员先后走访了南通中学、田家炳中学和启秀中学等各个考点,与校方相关人员就供水方面的情况进行细致沟通,并承诺凡涉及考试期间供水问题将作为“急件”,第一时间解决,确保供水安全优质供水。

当天,工作人员重点对考点及考生集中住宿点、就餐点的周边供水设施进行地毯式排查,发现问题立即整改,确保管道、阀门等设备运行正常。由于中高考期间正值用水高峰时期,为保障全区供水平稳,工作人员还对考点周边管网进行压力检测,显示供水压力均正常。同时,增加对水源水、管网水、末梢水的排放及水质检测频次,确保水质100%合格。

为进一步落实中高考期间供水保障工作,崇川区分公司成立供水应急抢修队。供水服务热线“85595599”24小时全天畅通,供水应急抢修人员全天候待命,以快速、便捷、高效的服务,确保市区各考点及周边用水安全。通讯员李珂 记者俞慧娟

## 国家二级心理咨询师符小斌:学会用心理暗示调整状态

市心理卫生协会副秘书长符小斌是资深心理专家,对毕业班学生进行考前心理辅导有着丰富经验。

她指出,中高考实质上是智力、体能、心理等方面综合素质的竞争。“考生有情绪是正常的,有适度的紧张和焦虑是好事。但是过度的紧张、焦虑,则要做适当的调整。要学会用积极的心理暗示、心理放松来激励自己。好心态来自好实力,在学习上做自己需要做的,而不是喜欢做的,学会查漏补缺,增强自身实力。在考试中相信自己,善用紧迫感激发潜能。”

她建议,在复习迎考时,努力找到适合自己调整情绪的方法。比如,听听轻音

乐,哼哼小调;或漫步户外,看看云霞;或与同学聊聊天,讲讲趣事。如果有强烈的负面情绪,尝试和情绪待一会儿,看看情绪在提醒我们什么;如果在考场上,可喝一小口水、做做深呼吸、做做“鸣天鼓”等健脑操。通过这些,考生可以调节心理,优化情绪。

自信是考生最重要的因素。“你不管现在是成绩拔尖,还是跟别人有一定差距,千万别忘了每天都要带着信心起床。不论个人情况怎样,每个人都有自己的优势和不足。”符小斌表示,在考试前夕,对于自己的缺点和不足不要过多自我责备,要多看、多想自己的长处和优势,激发自信心。

自信还来源于自我暗示。积极暗示能强化自己的信心,有利于积极行动。考生在考前就要根据自己的情况,进行积极暗示,自我打气。“我行,我一定行”“我喜欢挑战”“成长的机会又来了”,这些积极暗示可以驱散忧郁,克服怯懦,恢复自信,激发兴奋点,把自己的心态、情绪,调整到最佳状态。

符小斌提醒考生,无论最终考试结果如何,要保持一颗平常心,坦然面对一切可能发生的事情,拥有成长型思维,拥有终身学习的理念。“有了平常心,有了成长型思维,终身学习的理念,无论你将遇到顺境或逆境,都能够泰然处之,把一切看作成长的机会。终将拥有美好而充实的人生。”

## 南通六院营养师周楠:饮食要注意营养安全卫生

周楠表示,对于“浴血奋战”的各位考生,补充的营养不仅要满足身体发育急速增长所需,也要满足考生们高强度学习压力下的消耗,因此考生的饮食更要注意营养均衡、安全卫生。

均衡的营养首先要补充充足的能量,避免因高强度的学习压力造成的体力透支。周楠建议,这个阶段孩子们的主食以米类、面类为主,以高纤维、高B群维生素的粗粮作补充。同时,以鱼类、肉类、蛋类、豆制品等为主

补充优质蛋白质。

她还提醒,脂肪作为储存热量的载体必不可少,但控制它的摄入量也是极其重要的。脂肪的摄入应选择鱼类、鸡肉、瘦肉等脂肪含量低,富含铁、铜等微量元素的食材。注意过多脂肪摄入,防止发生因不良生活习惯引起的生活习惯病,如肥胖、糖尿病、高血压等。

此外,为满足生理机能需求,在新陈代谢中起到重要作用的维生素、食物纤维、矿物维

生素要积极摄入,代表食品包括各种蔬菜和水果。而为舒缓大脑神经紧张,睡前一杯安神饮品必不可少。

周楠提醒,良好的营养和功能状况主要依靠平时长期的膳食供应,不要刻意注重“营养”而改变饮食习惯或进食过多,不可迷信和依赖补品,应从各类天然食物中摄入人体所需的各种营养素。饮食要规律,注意色、香、味的搭配,不吃街头小摊以及生冷食物,注意食品卫生,就餐时营造一个轻松愉快的就餐环境。

## 南通中学高三班主任范晔:家有考生,镇之以静

中高考在即,家长们应扮演好自己的“一家之长”角色。南通中学高三班主任范晔认为,临大事须有静气,考前和考中,家长需要做到以下几点——

理性认识孩子的高考。“高考并不是决定一个人命运的唯一途径。”范晔认为,家长要让孩子知道,无论成绩如何,爸爸妈妈都是坚强后盾。随着社会的发展,高考已不再是“一考定终身”。作为家长,一方面没有必要把中高考对孩子未来人生发展的重要性无限扩大,忧心忡忡。另一方面,减少“皇帝不急太

监急”式的出谋划策、批评指责,尊重客观现实,选择相信孩子,相信孩子多年学习努力的价值。家长的“心大”,能让孩子感到“无非如此”“总有办法”“我可以的”。

认真履行家长的责任。除了当好“后勤部长”,在今年江苏新高考的形势下,高考学生家长可以提前学习高考志愿填报新要求,综合评估孩子的兴趣、实际水平和大学综合实力、未来进一步深造或就业形势,包括家庭背景,做自己孩子升学参考的专家。

耐心协调考前的节奏。“中高考的运动

员是学生,教练员是老师,而家长则应当是把握全局的领队。”范晔说,随着中高考的日益临近,复习备考也逐渐走向收官阶段。作为家长,在应对孩子提出的比如“停课在家自主复习”这样的特殊而棘手的要求时,考虑以下问题有助于作出更好的决策:1.孩子主观意愿的坚定程度;2.积极与班主任、任课教师沟通,听取对学生情况的专业分析,同时鼓励孩子与老师直接沟通;3.要求学生作出详细的在家复习计划,切忌打乱正常的作息节奏。

## 考生家长:用平常心过好这段特殊的日子

家长是陪伴孩子最久的人,在中高考前期,家长的作用至关重要。顾女士的儿子就读于天星湖中学文科班,所有课后作业都能在晚自习完成,所以晚上10点下晚自习后便是儿子的放松时间。

每晚顾女士都会准备一些水果、面条、馄饨等简单的夜宵为其加餐。“儿子高一、高二都是寄宿,高三的关键冲刺阶段选择走读,我们家长全力做好后勤工作。”顾女士全家“总动员”,在学校对面的小区租住了一个小套间。

今年是新高考政策实施的第一年,难免有些压力,顾女士允许儿子在睡前玩20分钟的手机,内容由自己支配,而孩子一般选择看看轻松的小视频。除此之外,顾女士还会购买《读者》《意林》等文学杂志,一期不落,既满足儿子的阅读爱好、舒缓解压,也能补充一些课外知识。

“孩子大了,有自己的小天地,他愿意和我们聊聊,我们很乐意,不愿意,我们也尊重他。”谈及与儿子的沟通交流,顾女士表示不

会唠叨太多,让儿子始终保持平常心,以最自然的状态走上考场。

高考是人生的一个门槛,门槛背后又是一个全新世界。“现在想想也觉得不可思议,当时的那种冲劲真的是头一回。”张一航现在在南京警官学院计算机专业大二就读。说起高考前的日子,他表示也要感谢父母的付出和支持。在那段特殊的日子,父母陪伴自己用“平常心”度过,给予最大理解,用陪伴化解内心的焦虑。

本报记者陈可 仇禅慧 江姝颖