

市场星报

安徽人的生活指南

2019.6.3
星期一 己亥年五月初一
今日16版 第7086期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

省考试院发布高考重要提醒

违纪、作弊将取消成绩,同时记入个人诚信档案

中高考倒计时 心态调整看这里

关键词:考前

紧张:想象高考时的情境,练习适合自己的放松技巧,如腹部深呼吸、听音乐等

不紧张:适度休息、娱乐和锻炼,调整复习形式

失眠:养成良好习惯,规律入睡时间,固定时间起床,白天适度锻炼

看不进书:放慢节奏,按重要性排出合理有序的复习进程,避难就易,增强信心,保持情绪稳定

觉得不适:切忌乱用药,并做到不留意、不强化,饮食保持正常的一日三餐

关键词:考中

紧张:不用刻意关注,顺其自然,从简单题目做起,一点点凝聚信心

走神:减少关注及负性联想,可以进行深呼吸,或是全身绷紧再放松

遇难题:切忌慌乱和胡乱尝试,稳定情绪,优先选择有把握和分值较高的题

考砸:考完后不要对答案,将注意力转移到下一门课

关键词:家长

家长首先要自我减压,全方位接纳孩子、相信孩子,期望适度,接受现实。特别是不要对孩子过分关注或不敢说话,不用“不要紧张”等负暗示的话鼓励孩子

∟ 03~05版

中美经贸磋商的中方立场白皮书发布

∟ 11版

《党支部工作一点通》新书发布会在肥举行

∟ 08版

40年深耕 叶集家居产业品牌打响全国

∟ 07版