



## 中高考倒计时,快来吃这十颗“定心丸”

### 专家支招如何调整考前心理状态

入睡困难、注意力难以集中、考前觉得哪儿都不舒服……这些都是考前焦虑的表现。高考、中考临近,不少考生和家长出现不同程度的考前焦虑,来到合肥市第四人民医院(安徽省精神卫生中心)进行咨询、就诊的考生和家长也多了。昨日,合肥市第四人民医院儿童青少年心理科主任钟慧表示,面对考前不同的心情问题,考生和家长应该采取不同的应对方式。 □ 朱世玲 李皖婷 记者 马冰璐

#### 关键词:考前

##### 一问:考前紧张怎么办?

专家建议:考生首先要接受紧张情绪,适度紧张反而对考试有帮助。要对考试有合理的期望。可以想象高考时的情境,练习适合自己的放松技巧,如腹部深呼吸,回忆美好的场景、听音乐;也可以想象高考结束后的情景。

##### 二问:考前紧张不起来怎么办?

专家建议:之所以紧张不起来,是因为生理和心理过分疲劳,大脑接受信息过多、负荷过重,造成保护性抑制。这样的考生可以适度休息、娱乐和锻炼,调整复习形式,比如念书、听录音等。

##### 三问:考前失眠怎么办?

专家建议:很多考生在考前会出现早醒、入睡困难、睡眠浅、多梦,甚至因为担心失眠而失眠,这些都是压力过大的应激反应。考生要纠正例如“高考是决定前途的唯一要素”“我不能发挥正常水平”等认知,养成良好的睡眠习惯,规律入睡时间,固定时间起床,白天适度锻炼。对于失眠特别严重的考生,可以去医生那里接受心理治疗和药物治疗。

##### 四问:考前看不进书怎么办?

专家建议:找出自己真正担心的问题,再针对问题解决。如果一直反复担心,可设定“担心时间”,每次10~20分钟。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。还有些考生会觉得考前记忆力下降,其实可能是你高估了自己的记忆力,要肯定自己的复习成绩,关注每天记住的东西。

##### 五问:考前总觉得身体不适怎么办?

专家建议:如果考生在考前多次出现胃痛、肚子痛、头痛等,若排除躯体疾病,则多为心因性不适。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,适当增加肉蛋类食品,考前一两天需保持清淡饮食。

#### 关键词:考中

##### 六问:考试时很紧张怎么办?

专家建议:一般来说,做事开始和将结束时最易紧张——进入考场前可回忆愉快的事,缓解紧张;填写准考证号和姓名时,放慢速度,可以缓解焦虑。

如果考试时还是很紧张,不用刻意关注,顺其自然,从简单题目做起,一点点凝聚信心。还可以进行自我暗示,例如“我全复习过了,一点没问题”“不就是考试嘛,我怕什么”等,配合深呼吸。

##### 七问:考试中走神怎么办?

专家建议:在考试时,监考老师的脚步声、周围同学翻卷子声和叹气声、考场外的声音等,都可能导致考生走

神。此时要减少关注及负面联想,可以进行深呼吸,或是全身绷紧再放松,还可以给自己一个走神的时间,比如1分钟,然后警告自己停止。考试中需要思考或回忆时,尽量把视线集中在桌面某一物品上。

##### 八问:考试中遇到不会的题怎么办?

专家建议:此时切忌慌乱和胡乱尝试,要告诉自己高考/中考是选择性考试,永恒主题是“让你有不会的题”,理应有所选择、有所放弃,不必强求得满分。停止思路,稳定情绪,进行积极心理暗示,例如“别人和我一样难”。在保证正确率的前提下,能做多少算多少,优先选择有把握和分值较高的题,且要考虑所花费的时间。

##### 九问:考砸了一门,影响情绪怎么办?

专家建议:考完后不要对答案,要将注意力转移到下一门课。如果出了考场就觉得自己考得不好,也要告诉自己,高考/中考是选择性考试,必然会有考不好的可能,别人也会出现类似情况。

#### 关键词:家长

##### 十问:考生家长应该怎么做?

专家建议: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。特别要提醒的是,不要对孩子过分关注或不敢说话,也不要在学习上给予孩子特殊照顾,相反应该创造愉快的家庭氛围,与孩子自然交流,多倾听,引导孩子回忆过去的成就,增强孩子的自信。还要记得不用“负暗示”的话鼓励孩子,例如“不要慌”“不要紧张”等,否则反而会导致孩子更加紧张。

## 银联62节 全民狂欢日

### ——超市、餐饮、商场、还有线上……三天62折嗨爆全场

期盼已久的“银联62节”终于来了,这几天身边的人见面都会问一句“你知道过几天是什么节日吗?”“儿童节?”“不,小孩才过儿童节,我们现在等着过62节!”当6月撞上了2日,组成了神奇的62两个数字,就像银联发行的每张银行卡都以62开头,赋予持卡人无限魔力和不同的支付体验。6月1日,记者来到合肥合家福、万达等商圈,亲眼目睹了活动的火爆程度,感受到了银联移动支付的便捷,也享受到了云闪付APP带来的给力优惠。 □ 张境宁/文 黄洋洋/图



#### 全省超市万人等候活动开始

在马鞍山路购物广场合家福超市里面,上午10点50分左右,超市收银台前面已经排起了长长的队伍,却无一人上前结账,包括消费者和收银员都像在等待起跑枪声响起,蓄势待发。记者随机采访了正在等待支付的顾客,合肥市民张女士向记者介绍,“大家都在等银联62节超市62折的活动呢,因为11点开始,晚了就抢不到了。”

据悉,此次银联62节合家福62折活动从5月31日持续到6月2日,活动每天分两场开展,开始时间分别为11点和19点。记者了解到,现场很多人都是提前到超市排队等候活动开始,张女士告诉记者自己知道活动后每天从家里骑车十几分钟到这边超市购物,因为活动名额是全省合家福超市通用的,活动第一天大概五六分钟优惠就抢完了,这次来不仅把自己手机带着了,还让自己家里人也下载了云闪付APP,用两个手机同时支付,加起来能省

50元呢。上午11点,活动开始后,收银员开始忙碌起来,不到5分钟,5000个名额已经被全部抢完了。一位不愿透露姓名的消费者表示“云闪付APP已经用了几年了,里面经常有活动,这次的优惠力度很大,平常也有满减,每天减个1元2元的也很开心,”自己很早就来排队了,刚刚在第一时间用云闪付APP进行了支付买单,也抢到了优惠。

此次“银联62节”活动全省涵盖万达百货、阜阳瑞丽名城、阜阳商厦、淮北金鹰、芜湖八佰伴生活广场、马鞍山金鹰、砂之船奥特莱斯等热门商圈;合家福、红府、阜阳华联超市、苏果等连锁超市;邻己、来购、淘品小栈、生鲜传奇等便利店;巴莉甜甜、仟吉等热门西点都享受62折优惠。据仟吉万振逍遥苑店内工作人员介绍,上午来购买西点的顾客基本上都在使用云闪付APP进行支付,有的顾客看到店内的宣传牌还会主动下载软件。

#### 万达商圈62折体验人气爆满

在天鹅湖万达商场内,随处可见商户门口摆放着银联62节的宣传展架,1号门处还放着“苏大强”老师代言的人形展板——“银联62节,三天62折,比啥都强”,生动有趣的海报形象吸引了很多人在前面合影。恰逢儿童节,银联商务工作人员在万达门口进行1元购书的活动宣传,《三字经》《千字文》《百家姓》《弟子规》……等古典拼音读本全部1分钱购买,前面围着很多消费者下载云闪付APP进行体验。在优衣库店内,我们也感受到了银联62节的氛围,顾客在买单的时候都会习惯性地问下收银员店内有没有活动,此次银联62节活动优衣库扫码满200元立减30元与店内折扣同享,折上折的优惠很受顾客喜欢。在万达三楼的餐饮美食商户中,银联62节活动也异常亮眼,晋家门店内的工作人员告诉记者,现在,大部分顾客买单的时候会主动选择云闪付APP付款,即使在没有活动的时候,用云闪付APP支付已经成为大多数人的支付习惯了。

每年的6月2日,合肥市民纪女士都会和闺蜜用云闪付APP查看附近优惠,去血拼一把,和以往不同的是今年62节活动范围更广,吸引了线上线下60万商户参与,今年一天活动分不同场,还有线上商城6.2元起,极大的满足了纪女士这种起床困难户,错过了早上的活动还有下午场。

#### 全新62节云闪付APP引领支付潮流

据悉,目前云闪付APP注册用户已突破1.6亿,银联成功打造一个全民狂欢的62节。“支付先看云闪付”已经在大街小巷口口相传,云闪付APP以其便捷、省心、省钱的优势吸引着越来越多的用户下载,支付优惠活动、信用卡还款0手续费、一键查询银行卡余额、转账免手续费等功能的不断优化,让云闪付APP深受大众喜爱。

近几年,银联一直在不断进行市场化创新,在打造便民支付的同时不断优化消费者支付体验,今年62节,银联不仅打造创意活动歌曲、电影,还打造了银联特色地标,最让人印象深刻的是签约倪大红老师作为形象代言,以当红热播剧《苏大强》的形象让消费者印象深刻。银联的用户也越来越年轻化、大众化,用云闪付APP进行支付俨然已经成为当前一种潮流支付方式。