

# 考前这样做,考试状态会更佳

## 心理教师针对中考考前广大考生和家长的心理调整给出建议

### 情绪波动很正常 5种方式稳状态

随着中考临近,部分考生会出现害怕、焦虑、不安等情绪,对考试结果缺乏信心,精神处于高度紧张状态,有的还伴有头痛、失眠、食欲不振、焦躁不安、注意力不集中、头脑发木等反应。心理学研究表明,考前适度的焦虑有助于发挥考生的心理潜能,会促进考生全面、认真地复习,从而达到良好的考试效果。但过度的焦虑则会抑制大脑,影响备考状态,造成紧张和慌乱,不利于考生的临场发挥。

考生和家长要明确,出现情绪波动是正常现象。如果有意识地调整,掌握一些调整情绪、缓解压力的方法,就能变压力为动力,从而促进备考和考场上的状态发挥。管理情绪可以通过“说、写、画、唱、动”等方式进行。哪种方法对于考生管理情绪,释放压力更有效,因人而异。考生可以有意识地主动选择,从而帮助自己保持情绪平和、稳定,调整考前的心态。

要做到过程和结果的分离,即考生只要注重平时的复习,努力提升自身知识水平就行了,至于考试结果则不要过多地考虑,持续提醒自己“只要自己尽力就行了”。

### 做到尽力而为 从容面对结果

考生对自己的应试水平须有准确、客观的估计,从实际出发,确定适当的考试目标和期望值,给自己一个准确的定位,切忌好高骛远和与人攀比。引起考生紧张的一个重要原因是诸如考不好不能进重点高中、没法向父母交待等无端的担忧,这种担忧不但于事无补,反而影响了平时复习和临场发挥。所以,在临近考试时,考生

大,主要是为了保持状态。习惯于“开夜车”的同学,可以适度调整睡眠和起床时间,以使大脑的兴奋点与中考时间同步。如果考生晚上睡得不好,要以平常心对待,不要自主判断、轻易服用安眠类药物。另外,在学习之余,可通过其他活动加以调节,做到劳逸结合。

在熟悉考场方面,考生和家长要在考试前一天到考场了解一下情况,熟悉熟悉环境,并对从住处到考场的行车线路和所需时间做些调查,做到心中有数。希望所有考生都能调整好自己的心理状态,充分发挥出自己的水平,考出好成绩!

### 适度调整生物钟 保持劳逸结合

很多同学考前复习可谓分秒必争,这样往往使大脑处于持续的紧张状态,反而不利于所学知识的系统化、条理化。所以,考生在复习时要集中精力、注重效率、讲究方法,在大脑疲劳时要即时休息和调整。建议考生在考前几天制订一套系统全面的复习计划,针对自己的学习情况合理安排备考时间。考前每天都要做一定的练习,但强度不要太大。

在备考准备方面,考生可以按照考场要求,提前准备考试所需的文具、证件,还要根据天气情况,准备好雨具等。

调整饮食,以免引起考生的不适应。在备考准备方面,考生可以按照考场要求,提前准备考试所需的文具、证件,还要根据天气情况,准备好雨具等。

### 考前饮食忌大变 熟悉考场心有数

考生在考前阶段要在饮食方面保持清淡卫生,多补充一些优质蛋白质食品,如鸡蛋、瘦肉、肝、牛奶、豆制品等,多吃蔬菜和水果,这些有助于增强体力和记忆力。家长切忌考前刻意

调整饮食,以免引起考生的不适应。在备考准备方面,考生可以按照考场要求,提前准备考试所需的文具、证件,还要根据天气情况,准备好雨具等。

调整饮食,以免引起考生的不适应。在备考准备方面,考生可以按照考场要求,提前准备考试所需的文具、证件,还要根据天气情况,准备好雨具等。

## 6月蛋价高位回落

### 较今年最高点下降一成多

本报(刘文清 记者 张鸣霄)受多种因素影响,进入6月以来,哈尔滨鸡蛋市场价格高位回落,较今年最高点每斤5.50元下降一成多。

据哈尔滨市发改委价格监测数据显示,6月20日,鸡蛋市场平均零售价格每斤4.92元,较上周下降1.01%,较月初下降7.69%,较上月下降7.87%,高于去年同期12.33个百分点。鸡蛋市场收购价格每斤4.30元,与上周持平,较月初下降4.44%,较上月下降10.42%,高于去年同期16.22个百分点。

## 《碧水空明》文集研讨会举行

本报(邢希强 记者 韩冰)21日上午,由市党史研究会、延安精神研究会、省地方文学研究会举办的王照碧同志新作《碧水空明》文集研讨会在哈举行,近40位专家、学者参加了研讨。

研讨中,大家一致认为该书内容真实、生动、朴实,坚持现实主义的创作方法,集故事性、文学性、思想性于一体。全书纵横于历史和现实之间,充满着正能量,内涵丰富,具有一定的史料价值和较强的可读性,是学习党史的生动教材。《碧水空明》是王照碧同志历时3年完成的新作,日前已由作家出版社出版。全书分上下两册,上册主要内容为哈尔滨市道里区、道外区党史文学,新老道外变迁史,抗联老战士和优秀共产党员事迹,还有作者参观全国近20处红色旅游景点的游记,热情歌颂了中国共产党的丰功伟绩。下册主要内容是赞美祖国的大好河山,颂扬在中国共产党的领导下,全国一派繁荣兴旺的景象。

## 创建全国文明城市 打造宜居幸福之都

### 道路建设

### 尤家街两处路段拟新建机动车道

双向6车道,规划用地面积5万多平方米

本报(记者 王丹)近日,尤家街(清华大街—北航街)、尤家街(同济路—绥化路)项目已由相关部门批准建设,该路段拟新建机动车道、人行道及路灯、交通标志、绿化带等。该项目全过程工程咨询服务现进行公开招标。

尤家街(清华大街—北航街)、尤家街(同济路—绥化路)建设地点在南岗区。尤家街(清华大街—北航街)项目起点清华大街,终点北航街,道路为南北走向。项目新建道路全长370米,规划红线宽40米,双向6车道,规划用地面积14930平方米。

尤家街(同济路—绥化路)项目起点同济街,终点绥化路。项目新建道路全长893米,其中尤家街749米,向西顺接科研街143米,规划红线宽40米,双向6车道,规划用地面积35739.18平方米。



### 兆麟公园换新“妆”

文明旅游

近日,经过施工修缮,具有百年历史的兆麟公园灯饰亮化景观修饰一新。同时,公园有序种植了榆树、柳树、丁香、海棠、蒙古栎等10余种共计288株树木,植物播种1000余平方米,公园原有生态景观功能恢复。公园旧貌换新颜,为迷人的哈尔滨之夏又增添一道亮丽色彩,也成为游人的又一打卡地。

## 孝老敬老家和睦 文明乡风美乡村

### 阿城区西川村推进文明乡村建设

本报(记者 康福柱)阿城区小岭街道办事处西川村在加快美丽乡村建设同时,文明乡村建设也在同步推进。西川村从孝老敬老开始,推进文明乡村建设取得显著成效。

走进西川村,街路整洁,绿树成荫,鲜花绽放。村党支部书记杜静舟介绍,近两年,西川村进行了“厕所革命”,100多户村民用上了水冲式厕所。村里取消了路边的固定垃圾堆放点,增设分类垃圾箱,并及时转运。今年,西川村还在两个屯新栽植了1000多棵树木,在主干道两侧都种上花草,由专人管护,人居环境越来越好。

2019年,一位爱心人士在村里投资建设了一个1000平方米的文化广场,配备健身设施,还在广场四周的大石头上画了二十四孝图,引导村民孝老敬老,弘扬中华民族的传统美德。“可别小看这些图画,作用真不小,村民的文明素质提升,就是从广场上这些图画开始的。”杜静舟说,广场投用后,每天都有村民来这里跳广场舞、扭秧歌,大家都被这些图画讲述的故事所吸引,会站在图画前认真观看,相互间还会就身边事进行讨论。时间长了,孝老敬老的氛围



文化广场健身设施齐全。

## 严查“路口交通” 守好“文明窗口”

### 哈市交警部门持续整治各类交通违法行为

本报(实习生 姜文鑫 记者 孙莹)近期,哈市交警部门开展交通大整治攻坚战,聚焦路口电动车驾驶人未佩戴安全头盔、闯红灯,机动车不礼让行人等交通违法行为,坚持重点打击、长效治理等有效手段,为广大市民营造良好的出行环境。

21日9时30分许,交警道外大队民警先后取缔了两台自南十四道街右转至太古街未礼让行人的车辆,其中黑A36QZ\*号车辆在行人较多时停车等待,而转弯后人行横道信号灯为通行状态时,却与行人争道抢行。驾驶人表示,他驾车时并没有关注到行人信号灯的状况,看到行人比较少就直接通过了。黑AX0T3\*号车辆也因为同样情况被取缔。上述两台车辆均被处以50元罚款、记3分的处罚。

10时许,一名未佩戴头盔的电动车驾驶人在太古街和南十四道街交口处被交警取缔,问及不佩戴理由,男子却说:“头盔我有,但没带”。而该车辆的座椅、踏板均已损坏,安全隐患极大。执勤交警表示,个别电动车驾驶人因为夏季炎热,往往会不佩戴头盔,而夏天道路上车行速度较快,一旦发生意外,驾驶人头部很容易

受伤。5分钟后,一台摩托车也被交警取缔,被查原因是虽然驾驶人佩戴了头盔,但摩托车上的乘客却未佩戴。两人接受教育后,交警给予警告处罚。

交警部门提示,路口作为交通参与者以及各类车辆的汇集地点,行人、非机动车、机动车均需要按照法律法规出行,切勿随意发生行人闯红灯、机动车不礼让行人等交通违法行为,交警部门持续攻坚,全面提高路口文明交通水平。



一驾驶人未戴头盔被处罚。

### 信用评价

## 105家不合格企业被清出建筑市场

### 哈市3484家建筑企业综合信用评价发布

本报(记者 刘述波)日前,哈尔滨市住房和城乡建设局发布了《关于2021年度哈尔滨市建筑企业综合信用评价有关情况的通报》。根据《通报》,黑龙江省华飞劳务派遣有限公司等105家企业因连续两年被评价为不合格企业,按规定予以清出哈市建筑市场。

记者在采访中了解到,为进一步提高在哈建筑企业诚信意识,积极构建良好的建筑市场环境,有力促进全市建筑业健康发展,哈市住建部门会同市市场监管、税务、生态环境、统计、应急、信访、城管、人社等部门及中国人民银行哈尔滨支行等13家信用评价成员单位,依据《哈尔滨市建筑企业综合信用评价办法》和《关于开展2021年度建筑业企业综合信用等级评定的通知》,对在哈的3671家建筑企业(含外埠进哈企业784家)进行了2021年度综合信用评价。

哈尔滨运兴建筑劳务有限公司等1043家企业(含外埠企业277家)被评价为不合格企业,其中黑龙江省华飞劳务派遣有限公司等105家企业(含外埠企业64

家)因连续两年被评价为不合格企业,按规定予以清出哈市建筑市场。此外,龙建路桥股份有限公司等74家企业(含外埠企业9家)被评为优秀企业;哈尔滨市政建设有限公司等820家企业(含外埠企业118家)被评为良好企业;黑龙江恒业建筑安装集团有限公司等1734家企业(含外埠企业380家)被评为合格企业。

同时,依据黑龙江省和哈尔滨市关于建筑企业信用管理有关规定,各相关部门将对不同信用等级企业实行差别化管理。其中,对不合格企业,自本通报下发之日起3个月内,依据相关规定由企业被委托人携带修复申请、信息采集表和营业执照、资质证书、安全生产许可证复印件(加盖公章)、委托书(驻哈负责人或信用管理员本人不用)到哈尔滨市建设领域欠保支付服务保障中心相关管理科室进行整改,待整改期结束后,经评审委员会办公室考核合格的,可按照信用修复制度有关规定晋升为合格企业。

上述评价结果详情请登录哈尔滨市政府网查询。

### 哈尔滨音乐厅

普罗科菲耶夫作品音乐会  
时间:2022.6.24 19:00 票价:180元  
星期日音乐会——音乐下午茶  
【大师作品系列音乐会】弓弦上的乐圣  
时间:2022.6.26 15:00 票价:100元  
演出地点:哈尔滨音乐厅(群力大道1号) 加微信:赢门票  
业务电话:0451-84692455 关注最新演出资讯,请加入我们的官方售票电话:0451-84699400 公众微信:yyh451



### 文明乡村

### 文明交通

## 一言一行传扬文明新风 一举一动展示冰城风采