



新高考下各科目不再扎堆考,考生家长心态更为放松

火了这么多年的“高考房”今年降温了

考生如何睡个好觉? 我们专门请教了专家和过来人

本报记者 陈素萍

距离2019年高考还有2天。今年全国高考报名人数继2009年后,十年来首次重回千万级。

高考不仅是知识的竞赛,也是心理素质的比拼。考生们要调整出最佳状态,精神饱满自信迎考最重要。往年,不少家长为了自家孩子能够休息好,往往不惜重金在考点附近找宾馆开房间,于是催生“高考房”热。

昨天,钱报记者在杭城各大考点附近打探一番,意外地发现,今年宾馆房间不再紧俏。即便高考恰逢端午小长假,考点附近多数宾馆仍有房间空余。

其实,对于考生来说,住宾馆未必能睡个好觉。对此,专家说了四个字:内外调和。怎么做? 仔细往下看。



浙江24小时APP
扫二维码,看更多高考报道。

考点附近酒店基本有空房
火了多年的“高考房”有所降温

往年大热的“高考房”,今年的预订情况如何? 昨天,钱报记者进行了走访。

杭州高级中学是高考考点之一,附近各类不同档次的酒店,以往是高考学生和家较为热衷的“高考房”预订地。

“高考期间的全天房,房间目前还很充裕,大床房或标间都有。”杭州五洋宾馆负责客房预订的工作人员告诉记者,虽然今年高考撞上端午,但尚未出现因为高考而热销的情况。

杭州第十四中学对面,都锦生路上的都锦生宾馆,去年的“高考房”早在月初就全部预订出去了,但今年的“高考房”到昨天还有很多空余。一位客房经理对记者说:“以前这个时候可能早就预订满了,今年零零散散才接到几个高考房订单。”

在杭二中滨江校区,附近宾馆集中在东信大道西浦路口以及东信大道浦沿路口附近,昨天记者尝试着预订高考期间的房间,这些酒店都还有空房。

杭州源清中学附近,离得最近的一家宾馆是叫“炫颐”的酒店,6、7、8日三天的房间也都都很宽裕。而稍远一点的纳德自由港酒店,除了8日这天满员,其他时间的订房情况也不紧张。该酒店客房部经理说:“去年高考开考前一个星期就陆续有家长前来预订,而今年暂时还没接到专门强调是‘高考房’的订单。可能现在酒店越来越多,可以选择的范围越来越广,所以很多家长不是太着急。”

针对“高考房”不再走俏的情况,考生和家长们也有着各自的看法。

“以前高考集中考试的科目多,大家都很紧张,如今的6月高考,考生只需参加语文、数学、外语三门考试,其余科目在选考阶段已经完成,时间很宽裕,心态也比较放松。”家有高考生的市民陈先生说。

此外,不少考生家长表示,近年来,社会上有了很多高考配套服务,像爱心顺风车等,这给他们吃了一颗“定心丸”。即便住处与高考考点有点距离,但提前预约相应的顺风车,或是乘坐学校统一安排的车,都能提前到达考点。

“还是自己家里的环境比较熟悉,也更安静、舒心。”一位考生家长对记者说。

考生如何才能睡个好觉
专家说了四个字:内外调和

高考在即,一些考生内心总会不自觉地紧张起来,甚至出现失眠、烦躁不安、注意力下降等情况,容易导致考前极度疲劳,临场打不起精神。

想以最好的状态迎考,先得睡个好觉。怎么办? 浙江省中医院精神卫生科的陈莹医生说了四个字:内外调和。

“内在,要调整好心态,过度焦虑容易导致入睡困难,睡眠浅。”陈莹说,考前焦虑是正常的,考生们不必太在意,而且适度的紧张和兴奋能激发人更多潜力,“考前这两天,不要



对于高考生来说,这几天睡个好觉显得尤为重要。资料图片

太多想考试的事情,最好该吃吃、该休息休息。”

陈莹说,太过紧张的时候,可以试试冥想,或者用深呼吸放松,或者听一会儿音乐,《Tea-House Moon》、《悠悠红河》、《春歌》、《静心极乐》都是她比较推荐的放松疗法音乐。此外,室内练瑜伽也挺好,瑜伽有专门的吐纳法,哪怕做个简单的猫式、下犬式都挺好。

“一时睡不好,也不用过于担心,告诉自己昨晚睡得很好,今天精力充沛,这种暗示也是有一定效果的。”陈莹说,积极的心理暗示,有时候也能带来很好的效果。

至于外在环境因素,主要是睡眠环境的调整。比如室内的光线,室内必须足够黑,这样更有助于体内褪黑素的分泌。比如室内温度不可过高,调整到微凉的温度,更容易入睡。比如,睡前不要进行篮球、足球之类的剧烈运动,也不要喝太多开水、牛奶之类的流质食物,免得夜尿多。同时,睡前半小时最好能洗好澡。

作为后勤保障人员,家长的角色也很关键。陈莹医生特别叮嘱,家长切莫太过紧张担心,免得反而扰乱孩子的心态。“晚饭后,千万不要一会儿送补品、一会儿问孩子想吃啥,这些不同以往的刻意关照,反而容易让孩子紧张。晚饭吃到八分饱,太饱会睡不好,而进补则完全没必要,高考这段时间反而清淡饮食更好,让孩子的肠胃能够舒缓一些,大脑反而能更高效运转,思路更清晰。”

“考生作息调整也是必要的,可以进行微调,尽量把兴奋状态逐步调整到上午9时至11时30分,下午3时至5时。”陈莹说,如果以上方法都没效果,失眠严重的话,可以考虑助眠药物,“建议用中成药,不会影响记忆,不会产生宿醉反应。”

对于选择住在高考考点附近宾馆的考生,陈莹也有个特别提醒:宾馆的床一般比较软,对很多认床的人而言,床的软硬对睡眠也会有影响,建议早两天就去住,可以提前适应一下。

大一学长学姐暖心分享
睡不睡得好,家长很关键

去年,首批00后踏进高考考场。如何保证充足睡眠,作为过来人,各高校的大一学长学姐们,也有一些暖心提醒要分享。

中国计量大学信息学院2018级电子信息专业史灵凤说:“高考前几天,别熬夜复习了,熬了也没啥用。心态一定要调整好,考前几天,不适合大量的刷卷和复习笔记,可以试试看错题,检查一些自己比较薄弱的某类题目。最后考试比的是心态,是细心,最重要的是要相信自己。”

该校人文与外语学院2018级公管专业的陈健睿也感慨道:“高考近在咫尺,最重要的是调整心态,不要给自己太大的压力,睡个好觉,轻松上阵。去年我身边超常发挥的人,大多都是前期积累准备充分,外加考试心态特别好的。”

浙江传媒学院新闻与传播学院2018级学生杨鑫说:“高考其实最希望的是正常发挥,超常发挥的其实很少,但是因为紧张等其他因素发挥失常的其实很多。平常心对待真的很重要,就把它当作是一次普通的考试,高三考试这么频繁,你们也经历过两轮选考了,高考也只是考试而已。这么想就能好好睡觉了。”

想要睡好觉,家长同样扮演着重要的角色。今年大一的学生们说,高考那段时间,如果家长没有把控好自己的情绪和行为,考生的情绪就很容易受到影响。

“考试那两天,考完一门忘掉一门,这一门课考完了就暂时不用管它了,家长们也不要追问考得怎么样。”大一学生杨鑫回忆说,“当时我考好出来,爸妈就忍不住和我说他们听来的选择题答案,结果发现自己错了几道题,中午午睡时没有睡着,下午英语考试时就犯困了。”

杭州师范大学好几位大一学生表示,面对高考,家长要先减压,“父母平静从容胜过千言万语。高考那几天,最希望父母少讲话,鼓励会嫌烦,批评心态会崩。父母在吃喝上尽力满足就是最大的支持了,各自像平常一样‘忙自己’的即可。”