

焦虑原因： 认知偏差+社会比较

“焦虑是具有遗传性的，有的人天生敏感，是遗传性的焦虑体质，明白这一点可以帮助大家对自己的焦虑感有合适的认识。”段嘉青指出，其次是认知偏差，能够引发焦虑的常见偏差包括“高估失败可能的概率以及失败的后果”和“低估自己的应对能力”。对此，考生要记住，你内在的能量巨大，千万不要被思维所限。

社会比较也会让人产生焦虑。“很多人过于强调自己在特定群体中的形象、角色、地位、价值，让自己活成了他人期望的样子。”段嘉青说，如果任由分数控制感受，会带来心态上的不稳定，是极可能影响高考发挥的。“考生要明白，你是谁，并不是分数来左右的，也不是他人能决定的。”段嘉青说。

生理缓解： 运动+放松+合理饮食

“运动可以缓解焦虑，其中最有效、最简单易行的当属跑步，其次是游泳、跳操、骑车等。”段嘉青建议，对于时间宝贵的考生来说，首选跑步和跳操，要保证每周进行4至5次，每次20至30分钟，强度要达到最高心率的60%至70%。

“其次可以做一些放松训练。放松训练是一种行为调节方法，包括腹式呼吸、渐进式肌肉放松、冥想等方式。”她说，放松训练是心理调适的重要策略，最好每天做2至3次。习惯于放松的身体，是容不下焦虑的。

身体和心理是交互作用的，即身体状态会

影响心理状况，反之亦然。最常见的现象是微笑对心情的影响。一个简单的微笑会给大脑一个信号：我是放松的。从而情绪上也会体会平静和愉悦。她建议考生们平时尽可能做出一些自信的姿态。

食物对人的塑造，不仅仅体现为身材，还包括各种生命系统。“焦虑本身会促使人多吃，而吃多了也会增加焦虑感。吃并不是缓解焦虑的有效途径，相反我们要通过控制吃来防止焦虑上升。并且吃少点，能降低大脑血液流向胃肠，有利于保持清醒和活力。”段嘉青说。



200余名夹江学生 到沙湾研学



本报讯(记者 张力 摄影报道)5月15日至16日，在新华文轩的支持下，夹江县青少年校外活动中心分批组织夹江中学、夹江县英才小学共200余名学生，到沙湾沫若戏剧小镇文轩教育科创研学基地、郭沫若纪念馆、郭沫若故居开展“爱祖国 爱家乡”研学活动，拓展孩子们的视野，丰富孩子们的课外知识。

在两天的研学活动中，孩子们在沙湾沫若戏剧小镇文轩教育科创研学基地了解人工智能的基础概念、人工智能应用领域及在现代社会所发挥的效应。随后，大家参观了郭沫若纪念馆，了解沫若文化，弘扬沫若精神。

据了解，自去年10月沙湾区研学基地授牌和研学课程发布以来，沙湾区便成为了乐山研学教育项目常态化开展的区域之一，本次夹江研学团队也是沙湾区迎来的首批跨区域研学团队。

70余所高校 来乐宣传巡展

本报讯(记者 张力)为加强高校与考生的沟通交流，更好地帮助广大考生了解相关院校的招生政策、优势专业和办学特色，5月10日至11日，乐山市教育考试中心牵头组织70余所高校，分别到乐山市8个县(市、区)的9所高中学校开展2021年高校招生宣传巡展活动。

5月10日，在乐山外国语学校巡展现场，宣传台前人头攒动，同学们争先恐后地上前咨询。如何报名、历年录取分数线怎样、招生计划、专业设置怎么样、如何申请助学金……各高校招生工作人员都一一进行耐心解释。来自中国科技大学、同济大学、厦门大学、北京航空航天大学等70余所知名高校满足了不同学生的需求。

遇见音乐 遇见你

本报讯(记者 张力)5月16日，“遇见音乐 遇见你”IMAA第六届青少年艺术展示盛典中国区(四川分赛)钢琴组比赛在乐山师范学院举行。本次比赛分为A组、B组、C组、D组、E组(参赛选手年龄3岁-21岁)共计57名选手参赛。

当日9时，参赛选手们身着盛装依次登台，随着指尖在琴键上扬起又落下，优美动人的旋律倾泻而出，选手们以独奏的形式带来了一首首美妙的琴声，为台下观众们带来了一场音乐艺术的享受。经过激烈角逐，比赛评出金奖9名，银奖18名，并为获奖选手颁发了荣誉证书。“比赛+大师公开课”形式是本次赛事的亮点。当日下午，主办方特邀著名青年钢琴演奏家、施坦威艺术家吴驰，为参赛选手带来一场钢琴公开课。

据悉，本次钢琴比赛是IMAA第六届青少年艺术展示盛典中国区(四川分赛)3场比赛中的其中一场。接下来还有声乐、民乐2场比赛和2场大师公开课。

记者 张力

2021
高考
全攻略

随着时间的推移，高考即将来临。考生在高考前以及考试中，如何积极调试、减轻心理压力？日前，记者采访了乐山外国语学校心理成长与生涯发展中心主管段嘉青，她从考试焦虑的产生原因和应对策略两大方面入手，为考生们提供一份缓解焦虑的指南。

缓解焦虑 轻松应考

2021年高考心理备考策略

本期嘉宾：乐山外国语学校心理成长与生涯发展中心主管 段嘉青

心理调节： 理性看待结果+摒弃完美主义

人人都会焦虑，适当的焦虑是前进的动力，但对具体情境和事件的焦虑值是不一样的。“考生给自己的焦虑合理赋值，是有助于面对高考这样的大事件的。合理地看待自己的焦虑，并且用动态的视角理解自己的焦虑，是与焦虑共处的第一步。”段嘉青分析说，考试焦虑很大原因在于害怕自己考不到理想的分数、进不了理想的学校、学不到理想的知识。“这一大堆担忧，越往后越虚无缥缈，更可怕的是，焦虑的人会把这些担忧当成是一环扣一环的逻辑链条，并对此深信不疑。”对此，她建议，理性

地看待结果，不去管那个未知的未来，把握当下就把握了未来。

“有的人追求完美主义，为自己设置的标准和期望太高了，并且在实现任何目标的过程中，都不允许出现任何的在所难免的失误、沮丧、延误和局限性。越是如此要求，越会发现力不从心，进而焦虑不安。”她建议，摒弃完美主义，将各种因素如努力、能力、运气和难度等进行权重分配，根据这个权重设定一个实际的分数区间，让自己向着更客观和灵活的目标前进。

改善行为： 调整学习策略+保证睡眠质量

进入后期复习，考生的成绩应该是相对稳定的，学习目标应该是保住能拿的分、争取可拿的分、看淡难拿的分、舍弃无法拿的分。“复习时间已经差不多了，考生要改变一些学习策略，改变的目的是为了稳住成绩、建立信心。”段嘉青说，提高睡眠质量的根本在于降低大脑的活跃度，把躺在床上当作一种与白天发生事情的分离仪式，只要你准备睡觉了其他事情都

等到醒来再说。有时考生也需要对自己进行“催眠”。

此外，考生也可以与父母聊聊人生。“分享即意味着沟通、尊重和理解。当和父母互相去分享考试的焦虑，你们就会有更强的联结感。”段嘉青希望考生能放松心态，无论什么结果，都能辩证地看待，视为自己宝贵的人生经验。