

# 临考紧张?别用这三个字安慰孩子

高考在即,中考也即将到来。面对大考,考生们难免紧张,出现种种考前焦虑。家长们看在眼里疼在心上,但关心归关心,有三个字,千万别对紧张的考生说。

## 出现这些情况说明考生焦虑

如何判断考生是否有考前焦虑?如果考生有以下表现,家长就需要注意了:

晚上经常失眠,或是经常做梦。

一到考试就容易拉肚子。

头晕、手脚冰凉、手抖出汗。

一想到考试就坐立不安、心跳加速,注意力很难集中。

脾气暴躁,容易与他人发生矛盾。

记忆力减退,脑子比平时迟钝。

对自己的爱好、身边的事物都失去了兴趣。

总是担心“万一这次考不好怎么办”,有种大难临头之感。

总是自我否定,想尽一切办法



逃避考试。

这三个字反而让孩子更紧张

当孩子在临考前出现焦虑情

绪时,家长们常用“不要怕”来安慰考生。然而,结果可能适得其反,“不要怕”这三个字其实是在否定考生的情绪,反而会让考生感受到“我不应该焦虑”,因此加重考生的紧张焦虑情绪。

## 父母怎样做更有效?

首先,要允许考生焦虑。焦虑是我们与生俱来的情绪,保持适度的焦虑,有助于我们面对生活中各种各样的压力。

其次,要安静地听一听考生焦虑、担心什么,关注孩子当下的感受。当父母能够作为考生的“情绪容器”,去涵容考生的压力性情绪时,就在一定程度上缓解了考生的焦虑。

## 减压试试这样做

帮助考生建立信心:有些考生对于自己的能力缺乏信心,担心考不好。家长需要正向引导,让考生意识到自己的优点和长处,相信自己的能力。

真诚谈论临考焦虑:可以试试谈话展开的三部曲,即积极倾听、复述与共情。

控制情绪学会包容:只有家长情绪稳定,让考生知道即使考试成绩不理想也不会失去父母的爱,才能缓解考生的压力。

稳定考生的应考状态:给考生营造温馨的学习环境,但不能因为即将考试而对考生照顾得事无巨细,应该尽量保持正常的家庭生活状态。

寻求专业人士的帮助:如果家长无法缓解考生的考前焦虑,请及时去精神专科医院寻求专业精神科医生的帮助。

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

**农民工工资发放情况公示**

内蒙古交科路桥建设有限公司绥满高速公路新发至科右中旗段KKZCB-2标项目经理部2023年3月至2024年2月累计为8家劳务公司农民工发放工资6124868.91元,所有农民工工资已按期足额支付。现对已发放农民工工资情况进行公示。

公示期限:自发布之日起60日内。公示期间如对工资发放情况有异议或存在拖欠情况,请在公示期间向下列单位投诉。投诉电话:15754879118

特此公示!

内蒙古交科路桥建设有限公司绥满高速公路新发至科右中旗段KKZCB-2标项目经理部

2024年4月13日

**内蒙古自治区乌海市海勃湾区清陶能源固态电池专用材料项目环境影响评价公众参与第二次信息公开**

《内蒙古自治区乌海市海勃湾区清陶能源固态电池专用材料项目环境影响评价》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、项目环境影响报告书征求意见稿查阅途径:报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1WuepPFgyTAvit5M52zsgZ3,提取码:62ko,公众意见表网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk01/xxgk01/201810/t20181024\_665329.html

二、征求意见的公众范围:项目建设地点(千里山工业园区)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

三、公众提出意见的方式和途径、截止时间:本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方向我们反馈意见:建设单位:清陶(乌海)能源科技有限公司,联系人:何泓材,电话:13982115599,地址:乌海市海勃湾区千里山工业园区创业大道西运煤通道南,环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,地址:呼和浩特市新城区北二环以北泽信加州公馆3号楼2单元2103号

**内蒙古布日得环保科技有限公司SCR催化剂再生利用项目搬迁及技术改造项目**

一、建设项目概况:项目名称:内蒙古布日得环保科技有限公司SCR催化剂再生利用搬迁及技术改造项目;建设单位:内蒙古布日得环保科技有限公司;建设地点:鄂尔多斯市达拉特经济开发区纬二路北经七路西;改扩建内容:现有项目搬迁至新建生产厂房内与本次改扩建项目整合建设,租用的新建车间占地面积5916m²,同时增加废催化材料粉成产品,同时增加生产设备及配套环保设施。本次改扩建项目建成后年度SCR催化剂处置能力为25000t/a。

二、环境影响评价结论:综合以上评价结论可知,改扩建项目的建设符合国家产业政策,厂址符合规划要求,布局基本合理;采取的污染治理措施可行可靠,可有效实现污染物达标排放,对周围环境的影响较小,环境风险在可接受程度内。改扩建项目的建设得到公众的理解与支持。因此,在严格执行“三同时”制度,严格落实本“环评报告书”与工程投资提出的环保对策措施基础上,从环境保护角度分析,改扩建项目是可行的。

三、公开信息:1.环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:环境影响评价报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1bYmk1IhnXGSWGcXSux3UA,提取码: xpxy.2,查阅纸质报告书的方式和途径:通过电话、传真、邮件等向建设单位索取查阅。2.建设单位及联系方式:建设单位:内蒙古布日得环保科技有限公司,联系人:张宇,通讯地址:鄂尔多斯市达拉特经济开发区内蒙古布日得环保科技有限公司,联系电话:13789748288,索取查阅期限:本公告发布之日起10个工作日。3.征求意见的公众范围:征求意见的公众范围为拟建项目环境影响评价范围内的公民、法人和其它组织意见。5.公众意见表的网络链接:链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk01/xxgk01/201810/W0020181024369122449069.docx。6.公众提出意见的方式和途径:公众可自行下载公众意见表并填写,联系建设单位。7.公众意见起止时间:自公告之日起10个工作日。

内蒙古布日得环保科技有限公司 2024年5月13日

**注销公告**

呼和浩特市玉泉区勤工俭学管理中心(组织机构代码76108781-7)因机构改革,申请注销单位,所有债权债务均由呼和浩特市玉泉区教育局承接,现面向社会公示。

**库沙500千伏输变电工程环境影响评价信息第二次公示**

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对库沙500千伏输变电工程环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目情况简述:库沙500千伏输变电工程包括:①新建库沙500kV变电站;②新建过三梁~千里山开断库沙变500kV线路工程,起于库沙500kV变电站,止于过三梁~千里山双回500千伏线路工程N332~N335之间缺口处,新建两条架空线路,同塔双回路架设,两条架空线路路径分别长2x4.5km。新建输电线路位于鄂尔多斯市杭锦旗境内。

二、公众查阅环境影响评价报告书的方式和途径:公众可通过链接:https://pan.baidu.com/s/1xC7wVYFSFpIDHxvOU0kByA?pwd=vy8u,提取码:vy8u,下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司;联系人:吕先生;电话:15247103326;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城B区写字楼东楼;联系人:高女士;电话:0471-5321119;邮箱:gnie@nmidy.com。

**减资公告**

根据股东决定,内蒙古易达土石方工程有限公司(统一社会信用代码91150921MA0PRJEJ38)拟将注册资本由1000万元整减少至30万元整,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

**声明公告**

高全红150223197809250312,张海军150122197004221512,柳毅152601199503180133,杨立荣152801196810211830,石存雁15263219810228453X,万国清152632197211063619,因你们个人原因,未来我公司办理离职手续,单梓修150421199612250332,因你旷工不参与活动,以上人员你们与我公司签订的劳动合同已解除。内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

**注销公告**

包头市昆都仑区点鸣美术培训学校(统一社会信用代码521501021MJ22703100)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向昆都仑区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

**注销公告**

土默特左旗和顺老年公寓(统一社会信用代码521501021MJ22703100)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向土默特左旗民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

**遗失声明**

●内蒙古嘉悦旅行社,账号:149228248862,开户行:中国银行内蒙古分行营业部,不慎将开户许可证丢失,特此声明作废,由此产生的一切法律、经济后果都有本单位承担。●张新国残疾人证,证号15263019990315721743B1,声明作废

**郑重声明**

呼和浩特市蒙精源矿业有限公司从2024年5月31日更名为呼和浩特市蒙金源矿业有限公司,公司法定代表人、股东、注册资金均已变更(变更后联系电话:0471-5168670),从即日起(2024年5月31日),该公司在变更之前的所有债权债务都由原公司(法定代表人、股东,联系电话:15148080301)承担,更名后公司不承担变更前公司的任何债务和法律责任。特此声明!

呼和浩特市蒙金源矿业有限公司