

关注考生情绪 消除考前压力

专家建议高考前尽量保持正常平稳状态

同一道题做三遍还是错，食欲不振难以入眠，家长是否关注到孩子的考前紧张情绪?“考不上也不要紧”，家长是否意识到这样的安慰其实更添压力？高考本周末开考，中考也近在咫尺，对考生们来说考试不仅是知识的测试，更是体力、心力上的一场考验。心理专家建议，关注考生情绪，放松心态，保持“正常平稳”状态，适度紧张也能有助考场发挥。

临近大考，杨浦区未成年人心理健康辅导中心的心理热线更忙碌了，心理咨询比平时翻了一倍。在不久前中心开展的心理咨询活动现场，家长们将心理咨询志愿者团团围住。“有的孩子同一选择题做三遍错三遍，这已经不是粗心的问题了，说明孩子已经处于非常焦虑和紧张的情绪里，无法集中注意力了。”杨浦区教师进修学院德育室教研员倪京凤老师说。

同济大学心理健康教育与咨询中心副

教授姚玉红在接受家长和考生的咨询时发现，有的孩子考前连上厕所的时间都恨不得拿本书，有的觉得除了学习做什么都是浪费时间，一点点都不敢休息，睡眠时间也很少，这些都是孩子特别紧张的表现。她解释：“紧张焦虑的孩子情绪上特别容易暴躁、或低落、易生气、敏感等等。身体上也会有所表现，例如脸发红、身体紧、做梦、失眠、没食欲，或者严重时心跳加速、眼睛发涩发酸，甚至发抖。”

适度紧张是应考的好状态，这时注意力会高度集中，反而能让人发挥得更好。姚玉红建议考生们，了解自己的优势，关注自己的稳定品质，紧张时歇一歇喝口水，告诉自己这很正常，有利于缓解紧张情绪。此外，孩子是敏感的，家长们在临考前的“安慰”有时反而会“加压”。“有一个孩子说考前父亲看了三遍考场，母亲特别唠叨，孩子感受到父母的焦虑，特别担心自己会令父

母失望。有时父母心疼孩子，安慰说‘考不上也没关系’，这种和平时高要求反差巨大的话语会引起孩子的消极理解。”因此，姚玉红建议考前家长 and 考生保持情绪稳定、饮食稳定，在物理环境和心理环境都保持平稳，不否定客观现实，全力以赴，正常应考。

同济中学在日前的公益活动中面向杨浦区高中生开展职业性格测试，希望通过这种方式帮助学生和家长更理性地规划适合孩子的未来。国家二级咨询师、同济中学心理教师许佳表示，尽早规划对人生对学生的心理健康发展都有好处，一些考生在进入大学后发现专业选择和兴趣能力落差太大，难以调整，十分痛苦，“如果学生对自己职业有规划，一步步知道自己做什么，一步步克服困难，即便结果不理想自己也能够接受。高考只是权衡人生的一个标点，应该以发展的眼光看高考，看得远，很多压力也能慢慢消除。”

本报记者 易蓉

市教育考试院提醒 建议高考提早出行

本报讯（记者 王蔚 特约通讯员 思媛）6月7日是高考第一天，由于恰逢周日，交通状况预计较好。6月8日高考第二天上午遇周一早高峰，同时据中国气象局“中国天气”网站显示数据，当天早晨上海或有降雨，因此路况会较复杂。市教育考试院再次提醒考生和家长，及时关注当天气象情况，切忌以高考第一天的出行路况来预测第二天的出行，尽量提前出门，以确保在规定时间内节点前进入考场。

《2015年上海市普通高校招生统一文化考试考场规则》明确规定，考生必须按规定时间参加考试，在考试前25分钟（第一场考试提前至30分钟）凭准考证和有效证件进入考场。迟到15分钟者，不得进入考点考试。6月8日下午外语考试开考前30分钟即14时30分开始组织考生入场；开考前15分钟起即14时45分起禁止迟到考生入场。

浦东六站明开售 端午节长途客票

本报讯（记者 张欣平）根据客流出行规律推测，6月19日起本市将迎来公路客流出游高峰。为了方便旅客端午节小长假出行，交运巴士浦东东站长公司下属东站长、南汇站、川沙站、高桥站、崇明陈家镇站以及长兴站从明天起预售至6月22日的全线长途客票，预售期延长至17天。

月底春秋航空再添名古屋航线

本报讯（记者 金志刚）旅游市场即将迎来暑期旺季。春秋航空昨天宣布，本月30日将正式开通上海至日本名古屋航线，上海市民前往日本旅游将有更多航班选择。

每年暑期旅游旺季，日本航线都是热门旅游线路，机票价格也水涨船高。6月30日上海直飞名古屋航线，采用空客A320飞机，每周二、四、五、日执飞。此外，6月29日



互动小屋 随意秀

近日，位于嘉定的嘉亨荟商场中庭，竖起四个儿童时装奇幻小屋，本月逢周末，家长可以带着孩子来到现场，观摩儿童时装秀并体验各式风格服装。

本报记者 陈梦泽 摄影报道

国际视野下的中国抗战

主题图片展下月开幕

本报讯（记者 江跃中）记者昨天从市政协获悉，“国际视野下的中国抗战·上海记忆”图片展将于7月在上海图书馆开幕。今年是世界反法西斯战争暨中国抗日战争胜利70周年。上海作为当时远东第一大会，是全国抗战的重要战场，集聚了世界很多重要媒体和知名人士，留下了大量真实珍贵的历史资料，见证记录了日本军队的侵略暴行、中国共产党人及中国军民抗战的英勇事迹和世界反战统一战线共同斗争。图片展共分三个部分，在上图展出后，还将在俄罗斯圣彼得堡展出。

体彩公告

排列 3 第 15148 期
中奖号码: 1 6 1
直选 10345 注 1040 元
组选3 4912 注 346 元
排列 5 第 15148 期
中奖号码: 1 6 1 5 6
直选 15 注 100000 元

中国福利彩票			“双色球”全国开奖公告第2015064期		
一、本期投注总额为 298850352 元			二、中奖号码:		
红色球号码			蓝色球号码		
14 27 23 12 11 17			01		
三、中奖结果:					
奖等	中奖注数	每注金额	中国福利彩票发行管理中心		
一等奖	7	7430580元			
二等奖	163	130475元			
三等奖	1341	3000元			
四等奖	72313	200元			
五等奖	1361586	10元			
六等奖	5852981	5元			
四、奖池资金累计金额 437144743 元。					

“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告		
开奖日期 2015 年 6 月 4 日		
◆天天彩 (选 3)		
销售期号 第 2015148 期		
中奖号码 7 5 0		
中奖情况		
类型	中奖注数	每注奖额
直选	165	1040元
组选3	0	346元
组选6	1017	173元
本期投注总额 712382 元。		
◆天天彩 (选 4)		
销售期号 第 2015148 期		
中奖号码 0 4 7 6		
中奖情况		

类型	中奖注数	每注奖额
直选	1	10000元
组选4	0	2500元
组选6	0	1600元
组选12	0	800元
组选24	85	400元
本期投注总额 152100 元。		
上海市福利彩票发行中心		



今日天气

6月5日 周五

上海

19~28℃

多云,南风≤3级

昨天温度实况 18.8-25.2℃

空气质量指数

AQI 94/良 PM2.5 69.5 微克/立方米 (上海环境热线截至上午 10 时)

日照指数 3级/强 (加强防护)

感冒指数 1级 (不易感冒)

洗晒指数 上午 2级 (适宜) 下午 2级 (适宜)

空气湿度 今夜 80% 明日 45%

6月6日周六	6月7日周日	6月8日周一	6月9日周二	6月10日周三	6月11日周四
					
晴转多云	多云,南部地区阴有阵雨	阴到多云,局部有阵雨	阴有阵雨转阴到多云	阴到多云	多云
20~29℃	22~27℃	22~26℃	21~25℃	22~25℃	22~27℃

上海明日部分区县温度预报

 徐汇区 20~30℃	 奉贤区 18~26℃
 闵行区 19~30℃	 松江区 19~30℃
 嘉定区 19~30℃	 金山区 19~26℃
 宝山区 19~30℃	 青浦区 19~30℃
 浦东新区 19~29℃	 崇明县 17~29℃

(本栏气象信息由上海中心气象台今日上午 8:00 提供)

长三角城市

南京	晴转多云	18/30℃
扬州	多云	17/31℃
泰州	多云	18/30℃
镇江	多云	19/29℃
南通	晴转多云	18/29℃
常州	多云	19/29℃
无锡	晴转阴	19/29℃
苏州	多云	19/29℃
湖州	多云转阴	18/29℃
嘉兴	多云转阴	20/29℃
绍兴	多云转小雨	18/28℃
杭州	多云转阴	18/29℃
舟山	多云转阴	19/26℃
宁波	多云	20/29℃
台州	阴转阵雨	18/26℃
温州	阵雨	19/27℃

世界部分城市

伦敦	多云转晴	9/ 16℃
巴黎	晴转多云	16/ 33℃
法兰克福	晴	14/ 28℃
罗马	晴转多云	17/ 28℃
雅典	小雨	21/ 27℃
莫斯科	小雨转多云	9/ 21℃
卡拉奇	晴转小雨	28/ 36℃
东京	小雨转大雨	16/ 24℃
曼谷	小雨	27/ 37℃
新加坡	小雨	26/ 28℃
河内	小雨	26/ 33℃
开罗	晴	21/ 31℃
旧金山	多云转晴	16/ 30℃
纽约	小雨	16/ 26℃
悉尼	小雨	12/ 18℃
首尔	晴	16/ 26℃