



高考考生， 高考过来人 对你们有话说

□记者 王妍 通讯员 杨明雪 文/图

高考临近，考生如何在最后的备考阶段调整好情绪，缓解压力迎接挑战？或许大一新生的经验最有说服力。

昨日，洛阳晚报记者邀请了一批去年参加高考的河南科技大学大一新生，让这些高考过来人分享了他们在高考前一周的状态与缓解压力的方法。同时，他们还给即将参加高考的高三学子写下了寄语，这些寄语有的励志豪迈，有的轻松俏皮，希望高三学子在轻松一笑之余，能够有所启发。



●人物：张鑫岩

考前一周状态：在教室自习，有老师坐班，内心比较平静。

缓解压力的办法：听喜欢的歌，放松和激励自己。傍晚围着田径场跑个十圈八圈大汗淋漓，得到释放。时不时畅想一下未来，想象通过自己的努力改变世界，这样就很有动力。



●人物：刘坦

考前一周状态：不敢太放松，担心因此考试状态不佳。

缓解压力的办法：疯狂地做理科综合试卷，做题让我心安。内心不平静的时候通过写东西来抒发情绪，有时候会看《青年文摘》和《意林》等来缓解压力。



●人物：赵芮

考前一周状态：紧张复习，整理错题。

缓解压力的办法：从偶像那里获得精神动力。我上高三时的偶像是北京大学“最帅双胞胎”苑子文和苑子豪，他们的成长和奋斗经历鼓舞了我。我常在微博上和偶像互动，也学到了一些考试方法，得到了一些精神慰藉。



●人物：李陶陶

考前一周状态：正常上课、复习，因为压力大，有时候会觉得头疼。

缓解压力的办法：爸爸给我买了药（后来知道，老爸买药其实只是为了给我心理安慰）。平时利用课间时间多休息，累了看看窗外。班里订了《中国青年报》，下课时间和同学聚在一起看报纸、关注时事，顺便积累写作素材。



●人物：袁颖

考前一周状态：高考压力非常大，几乎所有考前不适症状都出现了，头疼、耳鸣、厌学等。

缓解压力的办法：看不进去书就会跑到操场走走、打打球，内心平静下来再回教室。和关系比较近的英语老师谈心，解决学习或心理上的问题。现在回想，老师的关心和鼓励是我能顺利度过高考高压期的良药。

(感谢河南科技大学大学生记者团对本文做出的贡献)