

广州75中高三学生减压活动：团团坐夹气球 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/235/2021_2022__E5_B9_BF_E5_B7_9E75_E4_B8_c65_235220.htm 75中学的高三学生不再呆在教室做题目，伴随着一个个气球在手中爆裂，同学们顿时感到一身轻松。昨日下午，团市委12355法律维权与心理咨询热线走进广州市第75中学，与该校近百名高三考生一起开展心理减压活动。转移注意力可释放压力 在游戏中，通过“带动唱”、“夹气球”、“罗马炮塔”等活泼新颖的游戏活动，帮助考生建立信心，释放压力，放松心情。据团校辅导老师介绍，随着高考的日益临近，考生们感受到的压力也越来越大，其中不但有自己给自己施加的，还有周围人群和环境营造的。部分考生在这时候都会变得十分敏感脆弱，一点小事儿就可能引起很强烈的情绪反应。专家指出，对于内向的考生，这个时候可以选择转移注意力，外出散散步，看看风景，平复一下心情；而外向的考生，也可以在不伤害他人和自身的情况下，让自己波动的情绪发泄出来，如：大笑、大哭、打枕头等，但是要注意考前放松，并不等于考前放纵，凡事要适可而止。考生：疯狂过后感觉轻松多了 大战归来的高三(1)班学生小清兴奋地说：“平时上了一天的课，我们女孩子都觉得特累，不想动，只想坐在课室复复习、发发呆。想不到今天下课后疯了一下午，不但不觉得累，人也轻松、精神了许多！”每天宜坚持半小时户外活动 专家表示，适当的文体活动，有助缓解考生的考前焦虑；节奏明快、激昂的励志歌曲，更可以帮助考生消除疲惫的感觉，建立高考的信心。他还建议在家复习的考生们，考前最后关头，每天坚持

半小时的户外活动，打打球、散散步，让大脑有充分的休息，以最佳状态迎接高考。据了解，团市委12355青少年法律维权与心理咨询热线将于今日至6月10日每天上午8:30~晚上8:30期间专门开通高考减压专线。并同时在广州市青年宫(北京路312号)7楼广州市青少年心理危机干预中心开设心理专家高考专题咨询服务。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com