

我市启动“护考静音”专项行动

中高考前一周分时段施工,考试期间全天禁止施工

■记者 徐国文

本报讯 记者5月28日从市建筑工程消防审验和抗震防灾中心获悉,临近中高考,为给考生营造安静的复习、考试和休息环境,中心城区房屋建筑工程在建项目在中高考前一周需分时段施工;考试期间,考点周边工地全天禁止施工。

据了解,2025年中高考将分别于6月7日至9日、6月20日至22日举行。其中,中高考前一周每日18:00至次日7:00以及12:00至14:00禁止施工。考试期间,所有考点周边工地全天禁止施工。

市建筑工程消防审验和抗震防灾中心相关负责人介绍,在中高考前一周及考试期间,将开展全天候巡查监管。一旦发现企业违规施工的情况,将第一时间进行制止,并对违反规定的单位和个人依法查处,记录不良行为,确保我市中高考顺利进行。

同时,该中心还将加强与商砼企业管理部门的联动,要求商砼企业不得在夜间向工地提供商品混凝土,进一步从源头上管控中高考期间的夜间施工。

除此之外,该中心还要求所有在建项目在考试期间主动采取有效措施,加强施工噪声管控及扬尘防治,做好环境保障工作。

市公安局开通“绿色通道” 考生办理身份证 实行“四个优先”

■记者 杨建波

本报讯 5月28日,市公安局开通“绿色通道”,对考生办理身份证实行“四个优先”,即一律优先受理、一律优先审核、一律优先上传、一律优先制证,最大限度缩短证件申领周期,保障考生用证需求。

每年高考、中考期间,一些考生会出现因居民身份证丢失、有效期满和证件损坏而急需补领、换领的情况。市公安局表示,为服务2025年中高考考生,公安户籍窗口将提供优先接待办证服务,安排专人跟进,确保考生信息受理后于当日完成审核签发。同时,中高考期间,公安机关将在有条件的考场外设置临时服务点,实行即来即办,当场受理、开具临时身份证明,保障考生顺利参加考试。

公安部门提醒广大考生及家长,要提前检查身份证件是否存在已到期、损坏或丢失的情况,如遇以上情况,可及时到就近派出所户籍窗口申请换领居民身份证,或到公安户籍大厅申请办理临时身份证明,公安机关审核无误将当场予以受理,确保考生能够及时拿到证件。

各地公安机关户籍服务联系电话

公安机关户籍	电话
十堰市公安局	8112037 8112272
茅箭区公安分局	8607346
张湾区公安分局	8512220
十堰经济技术开发区公安分局	8313208
郧阳区公安分局	7306936
武当山旅游经济特区公安分局	5660813
郧西县公安局	6473607
竹溪县公安局	2846572
竹山县公安局	4223396
房县公安局	3210179
丹江口市公安局	5231565

大考来临,如何缓解考前焦虑?

太和医院心理专家开出“解压处方”

中高考在即,紧张、失眠、食欲不振等焦虑症状是不少考生及家长正在面临的问题。考生考前焦虑会有哪些表现?如何缓解考前焦虑?父母如何应对孩子的焦虑?5月27日,市太和医院心理卫生中心主任艾春启进行解答。

■记者 张贤维



中高考临近 因焦虑就诊学生增多

记者近日从市太和医院心理卫生中心获悉,近段时间,前来咨询的高三考生及家长明显增多。

5月18日,17岁的小雨(化名)在家人的陪伴下走进太和医院心理卫生中心。小雨是我市某高中高三学生,他从小成绩优异,常年稳居年级前10名。然而进入高中后,由于成绩排名有所下降,他逐渐产生焦虑情绪。一年前,小雨出现明显的强迫性思维症状,他不断向家长和老师追问“学习的意义”,课堂上也时常走神,学习成绩下滑。

如今高考临近,小雨的焦虑情绪有所加剧,不仅出现强迫性整理书籍的行为,还伴有入睡困难、食欲下降、易怒等症状。最终,因他无法坚持学习,家人不得不带他寻求专业治疗。

经过详细问诊,艾春启分析小雨的强迫思维症主要有三方面原因:一是小雨的完美主义思想作祟,对自己要求过高;二是他的认知存在偏差,将考试成绩与自我价值划等号;三是家庭成员对他期望太高,使他潜意识里期望通过取得好成绩成为父母夸赞的好孩子。

艾春启为小雨制订了一套物理仪器治疗、心理疏导和中医技术治疗相结合的综合治疗方案。经过一周的治疗,小雨已基本恢复到正常状态,目前正在积极备考。

考前焦虑 可能有这4种表现

艾春启表示,根据临床观察,自我要求高、性格敏感、家庭关系不和谐、家长期望过大的学生,是考前焦虑的高发群体。考生考前焦虑通常会有以下4种表现。

出现强迫性思维,过度纠结于小事、细节。这类考生往往从小成绩优异,将自我价值完全建立在学业表现上。

对考试排名产生焦虑,严重者甚至会出现浑身发软、大量出汗,甚至在考场晕倒的情况。这类考生潜意识里对竞争充满恐惧,担心成功会招致他人不满,这种心理在考试时会表现得尤为明显。

试图通过考试失利来惩罚长期争吵的父母。此类考生大多家庭关系紧张,考生神经长期处于紧绷状态,潜意识里产生自我毁灭的极端心理,将考试失利作为“武器”,以此来宣泄对家庭矛盾的不满,隐晦地向父母传递内心的痛苦与诉求。

有些考生会出现不明原因的腹泻、头痛、心悸、胸闷、尿频、失眠等症状。这些特殊表现,属于躯体化症状型焦虑的范畴。这类考生会不自觉地

将心理压力转化为身体不适,形成身心交互影响的恶性循环。

自我调节 学会缓解自身压力

艾春启指出,中高考不仅考知识储备,更考验心理素质,通过以下5种方法,考生能够更好地驾驭压力。

给情绪一个出口。面对考试压力,不必压抑内心的焦虑,承认它的存在反而能减轻心理负担。考生可以选择向朋友倾诉,也可以通过写日记梳理内心的情绪,还能借助听轻音乐等方式释放压力。

重构对考试的认知。考生应树立起中高考本质是一场阶段性检验,并非决定终身命运唯一方式的认知,建立起对待考试的正确心态。

用运动“吃掉”压力。每天坚持30分钟有氧运动,如跳绳、打球等,促使身体分泌内啡肽——这种“快乐激素”能有效抵消压力带来的负面情绪。

打造“睡眠保护罩”。考前一周是调整睡眠状态的关键期,考生需固定作息,培养规律的生物钟,舒缓紧绷的神经,放松身心。

给纷飞的思绪装上“暂停键”。当考生因焦虑胡思乱想时,可采用“5-4-3-2-1”焦虑自愈技巧帮助思绪回归平静,即根据周围环境,说出5个能看到的不同颜色的物品、4个可触摸到的不同物体、3种可听到的声音、2种能闻到的气味、回忆或品尝1种味道,以此来集中注意力,缓解压力。

4种方法 做孩子“情绪稳压器”

艾春启表示,考试前家长的状态会直接影响孩子的心态。为帮助孩子建立良好心态轻松应考,家长可尝试以下4种方法。

稳定自身情绪。只有家长保持“处变不惊”,才能让孩子躁动的心安定下来。日常可通过阅读、冥想等方式维持情绪稳定。

建立合理预期。不要将个人虚荣心或社会期望强加给孩子,家长可在饭后等轻松时刻,与孩子讨论不同考试结果的应对方案,让孩子知道无论考得如何,父母的爱都不会改变。

营造温馨的家庭环境。家长在日常饮食中应为孩子合理搭配,提供充足的能量。创造安静的备考环境,让孩子能专注于学习,而非频繁询问“复习得怎么样”。可通过一起运动、散步等方式帮助孩子缓解焦虑。

时刻关注孩子状态。当发现孩子出现持续失眠、食欲不振、情绪崩溃、自暴自弃,或是挑灯夜战却效率低下等情况时,家长应及时干预,带孩子到专业的医疗机构寻求帮助。