

一千一百九十三万考生迎来今年高考

光明日报北京6月6日电(记者周世祥)2022年全国普通高等...

在常态化疫情防控背景下,确保防疫工作万无一失仍是高考组织的重要环节...

据悉,2022年采用新高考模式的省份地区同2021年相同,北京、上海、山东、浙江、海南、天津...

教育部特别提醒广大考生,要认真阅读《考生须知》等,严格遵守考试规定...

高考生如何保持积极心态、收获成长

访中国积极心理学发起人、清华大学社会科学学院院长彭凯平



6月7日,考生有序进入山西省太原市第五中学校考点。当日,2022年全国高考拉开帷幕。

新华社记者 杨晨光摄

又是一年高考时。今年走上考场的,是一届特殊的高考生。从2020年到2022年,他们度过了不一样的高中生活...

1 收获成长的力量

记者:经历与疫情相伴的高中生活,大家都觉得这届高三生“很难”。在您的观察里,疫情给学生们带来了哪些影响?

彭凯平:疫情反复,人们的个体活动、社会活动都不同程度地受到影响。对这届高三考生来说,最直接的消极影响,就是长时间线上学习带来的不确定感...

反过来想,疫情也带来了意想不到的积极变化。最明显的一点,疫情让个人心理品质的意义和价值更加凸显。这也是考生能否脱颖而出的重要因素...

划。比如集体意识,当网络学习变成一件很个体化的事情,必须有一种“时刻跟上不掉队”的集体主义精神...

记者:如同一根紧绷的弦突然松弛下来,高考结束后,考生很容易产生新的焦虑。这该如何缓解?

彭凯平:一是学习放松的技巧,比如静坐、冥想。二是培养运动的习惯。高三学习任务繁重,没有太多时间运动...

2 保持积极的心态

记者:高考结束后,最重要的事情就是等待成绩出炉、填报志愿。

报志愿、做好规划。考生该如何看待成绩并做好人生规划?

彭凯平:对待高考成绩,考生通常容易陷入几个思维误区:一是灾难性思维,过分看重一场考试和人生道路的关系...

如何积极看待成绩,做好规划?我总结了“ABC”原则。“A”即accept,接纳。一些同学在高考成绩出来以后,第一反应就是“不接受”...

“B”即behavior,行动。我们的身体里有一种反应机制,即遇到麻烦的时候,应激状态会让我们全身充满斗志,感觉、心跳、力量都会增强...

“C”即communication,沟通。无论是好心情,还是坏心情,一定要有一个畅通的渠道去倾诉、交流、沟通。

记者:面对以后人生中的关口,个体应如何培育积极心态?

彭凯平:积极心态是乐、欢与喜吗?不是!积极心态重要的是“积极”。美国心理学家弗里德里克森教授指出,积极情绪是可以帮助我们提升生活质量和幸福指数的重要能力...

研究发现,人们在积极的时候,自我认同感会提升,更愿意去设计和追求人生目标,从而智力得到提升,解决问题、思考问题、创造问题的能力也得到加强...

3 全面的心理发展

记者:如何把积极教育融入家庭教育、学校教育,培养孩子从容面对未来的心态?

彭凯平:人生是一场马拉松而非短跑,前期靠体力,中期靠脑力,后期靠心力。清华大学心理学系的几位研究人员长期跟踪清华大学钱学森班、姚期智班、学堂班等创新培养模式的学生...

落实积极教育有几个方面很重要。一是情商教育,从中小学到大学都应该进行情商教育,教学生如何发现、培养、管理积极情绪...

二是幸福教育,体验“福流”。三是利他教育,教导学生如何去爱人、帮助人、服务人。四是乐观的性格教育,让孩子相信明天更美好。五是美德教育和价值观教育...

洛浦县总闸口除险加固工程勘察(测)设计招标公告

一、招标条件 本招标项目洛浦县总闸口除险加固工程勘察(测)设计已批准建设,建设资金来自中央预算内资金及地方投资资金...

Table with 3 columns: 标段(包)编号, 标段(包)名称, 工期要求(日历天). Contains details for the tender project.

三、投标人资格要求 1.企业资质要求:投标人须具有独立法人资格,具有水利行业工程设计甲级资质...

通告 由我公司承建的皮山县2021年煤改电居民入户工程(施工三标段)已于2021年10月17日竣工并验收...

通告 和田公路管理局2022年G580线K537+900-K543+000段防沙工程共计5.10km,重新布设高立式沙障、草方格等...

通告 由我公司承建的和田河大型灌区墨玉县2018年骨干工程节水改造二期工程(乌尔其片区、雅瓦片区、奎牙片区、巴拉木沙片区、喀尔赛片区、扎瓦片区)建设项目第十七(施工)标段(雅瓦片区)已于2020年11月28日竣工并验收...

通告 由我公司承建的皮山县2021年煤改电居民入户工程(施工一标段)已于2021年10月17日竣工并验收...

通告 由我公司承建的百川苑二期已于2022年5月7日竣工并验收,如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者...

车辆过户声明 墨玉县麦提尼娅·麦提喀斯木(身份证号:653222196705240312)名下新32-36777号拖拉机已转让给他人...

●和田故乡信息技术有限公司 6532240012789号公章丢失,特此声明。 ●和田县阿布都萨拉木·阿布热扎克(身份证号:653221199306130738)艾努尔·艾山(身份证号:653221199502050129)之女:阿依谢·阿布都萨拉木(身份证号:653221201609030726)P650680916号出生医学证明(出生地点:和田西发医院)丢失,特此声明...

遗失声明作废 653224197111081411)道路运输从业人员从业资格证件丢失,特此声明。 ●和田市帕它木汗·库尔班(身份证号:653201195009110024)和田市国用(2011)第6195号(座落:和田市奴尔瓦格街办纳瓦格路88号9栋2单元201号住宅,图号:2011-1-03-09土地)使用证丢失,特此声明...

中国银行股份有限公司和田地区分行)开户许可证丢失,特此声明。 ●新疆牡丹餐饮投资管理有限公司 6532011010654号财务专用章丢失,特此声明。 ●河北衡水市门龙龙131125198909082415号身份证丢失,特此声明...