

考试临近，紧张焦虑咋缓解？

心理专家：接纳情绪，通过适量运动释放压力



本报讯(全媒体记者 项珍)中高考临近，一些考生可能会因为紧张焦虑出现失眠、胃口差等情况。如何纾解考前焦虑，以最佳状态迎战中高考？5月15日，记者采访了市第六人民医院副主任医师、国家二级心理咨询师储丽，请她为考生及考生家长支招。

“焦虑是人的基本情绪。面对考试，紧张焦虑是正常的心理反应，就算是‘学霸’‘学神’，也会焦虑。”储丽说，焦虑本身并不是坏事，心理学家研究发现，学习压力或者考试焦虑与学习效率的关系

是倒U型曲线，也就是说适度的紧张焦虑情绪对学习和考试是有益的。所以，不要把正常紧张焦虑情绪当成是不正常的事情，要试着允许自己存在紧张焦虑并去接纳这种情绪。

储丽表示，在考场上，心跳加速、手心发汗、手抖、想上厕所、大脑空白等表现，其实是紧张焦虑在身体上的反应。大部分情况下，这些都是正常的，不用过于担心。建议考生先做一些简单的题目，逐渐找到平时做题的感觉。

一般情况下，考生可以适当运

动，通过身体机能的锻炼和发挥，减轻或缓解脑部压力，释放负面情绪，转移注意力。比如放松训练，这是减轻焦虑情绪最简单、最易行、最有效的方法。根据训练教程视频的语音提示，取坐姿、卧姿进行收缩和放松训练，头面部、上肢、胸腹部、下肢各组肌肉收缩5到7秒，然后放松20秒左右，通过反复训练，达到放松状态，从而缓解焦虑情绪。

此外，考生还可以对自己进行积极的心理暗示，比如告诉自己“这种紧张焦虑情绪有助于我的发挥”“很多人都很紧张，这很正常”“你已经做得很好了”等等，放宽心态，不给自己施加过多压力，保持平常心。也可以通过做一些自己喜欢的事情，比如听一些舒

缓的音乐，或者吃一些甜点、喝一些牛奶等，还可以通过与家长、老师、朋友、同学倾诉交流，从而缓解压力。

“家长如果发现孩子出现明显的焦虑反应，持续时间超过1个月，或影响到正常生活和学习，应及时给予关注并处理。建议寻求心理医生和精神科医生帮助，进行心理治疗或者抗焦虑的药物治疗。”储丽坦言，对于家长来说，创造宽松的学习环境、良好的家庭气氛非常重要，轻松幽默的家庭环境有助于孩子减压。家长要多说鼓励性的话语，少说否定词语，以陪伴的态度，多倾听，以平常心对待孩子。在孩子考试期间，家长的生活、工作不要变化太大，规律作息即可。

“免申即享+资金池”让惠企政策“快享直达”

企业：在家“坐等”到账的获得感溢于言表

本报讯(全媒体记者 白萍 通讯员 徐林芳)“以前要拿到‘应得’的奖补资金，需要填报多份材料、跑多个部门盖章。今年，我们没填一张表，也没跑一个部门，公司银行账户信息核实后，‘2022年望江县工业10强’奖补资金10万元便到账了。这种在家‘坐等’奖补资金到账的获得感溢于言表。”日前，谈及惠企政策兑现“免申即享”，位于望江县经开区的安徽旭众智能科技有限公司总经理黄如辉感慨地说。

黄如辉的这份获得感，源自望江县大力推进惠企政策兑现改革。今年3月，该县印发《望江县惠企政策兑现“免申即享”资金池管理暂行办法》，破解惠企政策兑现慢、落地难等问题。

惠企政策带给企业的“获得感”强不强，取决于兑现程序是否繁琐、兑现资金是否到位。为解决“程序”问题，该县建立涉企政策兑现主管部门常态化联络机制，由县企业服务中心统筹惠企政策兑现“免申即享”工作，开展“一门式”集中兑现服务，依托安庆市惠企通平台进行“线上”兑付。即各审批主管部门主动全面梳理核定符合惠企政策条件的企业，统一组织申报，并指导企业在“线上”确认享受“免申即享”政策，核实确认银行账户信息后，奖补资金便直达企业账户。

推进改革之前，旭众智能若要领取“工业10强”奖补资金，需提供申请报告，包括安全生产证明、环保证明、不欠薪不欠税证明、征

信报告、诚信承诺书等多份材料。如今，企业无需跑腿、无需申请就能“坐等”奖补资金快速到账。

“有明确节点认定的一次性奖励类条款在正式文件、证书、奖牌或主管部门认定后，每月由各审批主管部门进行汇总统一申报兑现，一律不需要企业提供材料、实行‘免申即享’；其他需要核实相关指标及提供佐证资料的政策条款在条件成熟后7个工作日内申报兑现。”望江县企业服务中心副主任何立志表示。

目前，望江县建立了第一批“免申即享”政策清单，将《望江县支持市场主体纾困稳定经济增长政策二十条》《望江县推动实现一季度“开门红”三十五条措施》中新增“四上”企业类、品牌创建类、知识产权类等13条颗粒化政策纳入“免

申即享”范畴。其他确需企业申报的，全面减少申报材料、优化申报流程、简化审批环节，做到“即申即享”。

为解决“资金”问题，该县设立惠企政策兑现“免申即享”资金池，先期注入500万元作为“铺底资金”，并及时足额补齐，用于落实县级出台的各类涉企政策。资金池设立在县企业服务中心，由该中心统筹资金拨付，实行专款专用、动态管理。该县今年预计兑现各类“免申即享”惠企政策资金超2000万元。

下一步，望江县将全面梳理县级现行有效的涉企政策，持续完善“免申即享”政策清单，充分运用好兑现资金池，推动惠企政策应享尽享、快速兑现，进一步创优营商环境，提振企业发展信心。

实施长江“十年禁渔” 坚决做到“四清四无”