

考试季考生如何从容应考

专家建议:复习计划别苛求“完美”,每天试着夸夸自己

申城中小学进入考试季,面对积攒了一个学期的知识点,考生们是否时常感觉手足无措——总觉得很多内容需要复习,但就是无法静下心来;明明觉得自己已经很努力,但复习越久,似乎越紧张……

如何才能让自己从从容容、游刃有余?黄浦区教育学院心理教研员王瑞安老师给出建议:复习迎考时,与其苛求自己去执行一份“完美计划”,不如先实施制定一份“能完成”的计划,适度“放过”自己反而能轻装上阵,保持好状态。

5分钟“焦虑时间”

“当我们听取了太多建议,并把目标设置得太满,就会情不自禁地产生压力,进而紧张焦虑。”王瑞安建议,为了让复习按照合理节奏进行,也让自己能够喘口气,考生需要克服内心的完美主义,制定一份能够完成的计划

表。比如,每天就设定3个核心任务,完成就打钩,如果觉得还是有点难,根据自己水平再减少一些也完全可以;每天留出20%的空白时间,用来处理突发状况,让自己制定的计划不再被小插曲打乱。

考前心跳加快、有点烦躁,甚至入睡变慢?别慌,这是大脑在释放“备战信号”。王瑞安建议,考生要学着接纳自己的焦虑情绪,告诉自己,焦虑是正常的,而且,适当的紧张还能让人更专注。

不过,如果焦虑情绪对复习造成了影响,不妨试试一些小方法,比如,用笔写下最担心的三件事,然后逐条问自己:“最坏会怎样?我能做什么?”再比如,可以给自己设置5分钟“焦虑时间”,时间一到就回到学习中来。“一些孩子会想到,哎呀,考不好最多被爸爸妈妈批评,但是过一阵也就没事了。这时,他们的情绪会好很多。”王瑞安说。她也提醒,如果考生

仍旧觉得无法承受“最坏的结果”,则需要和心理老师及时沟通,寻求更专业的帮助。

积极心理暗示

还没有考试,就担心自己考砸?总觉得时间不够用,还有很多知识点游离在大脑之外?试试给自己积极的心理暗示吧!

“要相信语言是有力量的!”王瑞安建议考生们,不妨试试把“我怕考砸”换成“我又搞定一道题”,避开负面词;把“来不及了”换成“我还能专注看完一个章节”;即便开考时还是紧张,但也可以在内心表扬自己——“看,即便我那么紧张,我还是坚持走上了考场,我没有退缩,已经很勇敢了!”这些看似很小的声音,会让自己在不知不觉走向更自信的状态。

“请记住,考试是检测学习效果的方式,绝不是对你人生价值的评判。”这是王瑞安想

对同学们,更想对家长的提醒。最近,有一组图片在网上火了,王瑞安说,她被这段文字打动,也想分享给更多的家长,希望家长们可以看到孩子成长过程中的点滴进步——“我们要知道,分数不是从100分往下扣的,是从0分往上增加的,孩子考60分,那也是他自己从0学到了60呢!”

本报记者 陆梓华

相关链接

复习季大脑“充电”秘方

■ 科学休息,每复习45分钟,起身走动5分钟,看看窗外,做个拉伸;

■ 呼吸调节,焦虑时深吸气4秒→屏住4秒→慢呼气6秒,重复几次;

■ 运动赋能,复习前快走10分钟或跳绳3分钟,可提升血氧,延长专注度。

新版膳食指南出炉,蛋白质饮食首次来到C位,指南对“添加糖”和“代糖”全盘否定……这份新出炉的膳食指南随即引发热烈讨论。

2026年1月,美国农业部、卫生与公众服务部联合发布了最新版的《2025—2030美国居民膳食指南》,“膳食金字塔倒置”“戒碳水”等“解读”使其被贴上“最具争议”标签。要知道,美国的膳食指南一直影响着全球——我国现行膳食指南,就是在美国旧版膳食指南基础上制定而成。那么,面对这份饱受争议的指南,对于国人而言,是应当“抄作业”,还是一笑了之呢?

明确反对薯片白面包

记者了解到,美国在这一版膳食指南中提出的核心膳食理念是“吃真正的食物(eat real food)”。发布背景基于美国“饮食—健康”危机的严峻评估。指南引用数据显示,超70%美国成年人超重或肥胖,近三分之一青少年患有前期糖尿病,饮食相关的慢性病甚至已影响到国家安全。其根源就是长期的“标准美国饮食模式”,即高度依赖高度加工食品和久坐的生活方式。

而所谓“真正的食物”,就是与高度加工食品对应的,原始、完整、营养密度高的食物,包括蛋白质、乳制品、蔬菜、水果、健康脂肪和全谷物。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科主任马莉提到,争议焦点其实来自该版指南图示(见右图)。自1992年发布首个“膳食金字塔”以来,过去三十多年“金字塔”都是正的,但这次倒过来了——而且,在新版“倒置膳食金字塔”中,蛋白质、奶制品和健康脂肪位于顶端的一个角,非常显眼,第一眼就会被它们吸引;水果和蔬菜位于另一个角,而全谷物则处于底部。

“图示的设计与比例确有偏颇,但细读正文会发现,核心主张并非颠覆性调整。”马莉指出,上一版全谷物推荐量为3盎司/天,新版调整为2—4份/天(可按热量灵活调整),指南明确反对的是薯片、白面包等精制碳水;蛋白质虽然提高了推荐范围且建议“优先摄入”,但并非无节制,更非以蛋白取代主食。而且,指南正文仍坚持“每日饱和脂肪摄入量不超过总热量10%”的标准,只是图示易让公众误解该限制已放宽。

各国饮食结构差异大

马莉告诉记者,指南最大的转变是从“定量建议”转向“定性建议”。新版内容非常简短,类似“80分饮食哲学”,无须纠结具体克数,核心是“一增一减”:增鱼禽肉蛋、全脂奶、新鲜果蔬等天然高营养密度食物,减高糖、高盐、含添加剂的加工食品。同时,指南将慢性病危机定为“卫生紧急状态”,呼吁重建以家庭厨房和天然食材为核心的食品生态,标志



争议焦点

■ 饱和脂肪酸的建议是否可行

新版建议每天3份全脂奶(约750毫升),但按2000千卡热量标准,每日饱和脂肪需控制在22克内,仅3杯全脂奶就可能贡献15克,再叠加肉类、黄油中的饱和脂肪,易超标,与“限制饱和脂肪”原则相悖。

■ 红肉摄入量对健康的影响

指南将红肉视作“真食物”蛋白的一部分予以强调,而权威研究和机构仍然建议节制。对消费者来说,平衡两者的信息至关重要;少量瘦肉肉可以提供优质蛋白和营养,但过量红肉(尤其加工肉)与心脏病、糖尿病和结直肠癌等风险上升有关。

■ 对加工食品“全面宣战”是否具备现实可行性

美国人外出就餐、吃包装食品比例高,低收入和忙碌群体难以做到每日自制天然食物;酒精摄入限制模糊,用“少喝比多喝好”替代以往明确上限,让需具体指导者无所适从。

“当然,无须太过在意新版膳食指南,毕竟各国饮食结构、文化差异巨大。”马莉说,“对中国人而言,在实际饮食安排上,仍建议大家以结合我国饮食结构和健康数据制定的《中国居民膳食指南(2022)》作为主要参考。健康饮食不必追求‘100分完美’,选择天然、完整食材,守住底线,便是贴近健康的饮食方式。”

本报记者 邵阳

上海大模型发力 超越Grok, 阶跃星辰开源 语音模型登顶权威评测榜单

本报讯(记者 邵阳)记者昨天从上海大模型创业公司阶跃星辰获悉:全球知名权威大模型评测榜单Artificial Analysis Speech Reasoning更新,阶跃星辰原生音频推理模型Step-Audio-R1.1登顶榜首,以96.4%准确率,超越Grok、Gemini、GPT-Realtime等主流一线模型,刷新历史最好成绩。目前,阶跃星辰已将这款模型开源,开发者可以下载体验。

据了解,该榜单是目前业界评估“原生语音模型”最权威的第三方基准之一。核心考量模型直接处理音频并进行复杂逻辑推理的能力,主要考察维度包括准确率、首包延迟等。

根据榜单评测,在性能与速度的综合权衡上,Step-Audio-R1.1全面“碾压”同类语音模型。

2025年11月,阶跃星辰发布了全球首个开源原生音频推理模型Step-Audio-R1,可以在不增加额外时延的情况下,端到端理解语音内容,并能够“像人类一样听到对话即可思考”。这次发布的Step-Audio-R1.1模型,是Step-Audio-R1的升级版,兼顾更强实时对话和复杂语音推理能力。完整的实时语音API将在2月上线,目前开放的chat模式已搭载Step-Audio-R1.1核心,支持边想边说的流式推理。

和大语言模型同理,语音模型同样需要具备强大推理能力,才能提供更高阶智能、更自然交互。基于推理能力,Step-Audio-R1.1不仅能准确识别声音,还可以捕捉到声音背后的情绪和心理状态、言外之意,并能基于环境音推导对物理世界的理解。比如当听到最近爆火网络的“海豹舞”音频时,模型不仅能识别出韩语歌词,更能判断出这是典型语言学习或发音练习的音频,而非自然对话。

一种行业共识是,语音是终端场景下最主流交互方式。自2025年发力“AI+终端”战略,阶跃星辰相继发布了业内首个产品级的开源语音交互模型Step-Audio、端到端语音模型Step-Audio 2系列、音频编辑模型Step-Audio-EditX、全球首个开源原生音频推理模型Step-Audio-R1。在刚刚闭幕的2026年国际消费电子展上,吉利展示了搭载阶跃语音大模型的吉利银河M9海外版,凭借极具真人感的交互效果引发热议。这也是业内首个搭载端到端语音模型的量产车型。