

## 新书推荐

## 冠军教您学太极

## 图解系列:16式太极拳

定价:13元

作者:杨艳 高翔 董国兴等

出版社:安徽科学技术出版社

16式太极拳是国家体育总局组织编创和大力推广的健身运动项目之一。本书详细讲解了16式太极拳动作及要领等,内容系统,图文并茂。书中对每个动作都进行了分解式介绍,讲解细致,又要点突出,使读者易懂易学;书中对每个动作易犯的错误,也给以明确指出并加以纠正;尤其是本书由世界冠军编写和演示,动作标准、规范、舒展、美观,保证了本书内容的准确性和权威性。本书可谓融知识性和指导性为一体,具有很强的实用价值,是广大太极拳爱好者不可多得的学习参考读物。



## 冠军教您学太极

## 图解系列:8式太极拳

定价:18元

作者:杨艳 高翔 董国兴等

出版社:安徽科学技术出版社

8式太极拳是国家体育总局组织编创和大力推广的健身运动项目之一。本书详细讲解了8式太极拳动作及要领等,内容系统,图文并茂。书中对每个动作都进行了分解式介绍,讲解细致,又要点突出,使读者易懂易学;书中对每个动作易犯的错误,也给以明确指出并加以纠正;尤其是本书由世界冠军编写和演示,动作标准、规范、舒展、美观,保证了本书内容的准确性和权威性。本书可谓融知识性和指导性为一体,具有很强的实用价值,是广大太极拳爱好者不可多得的学习参考读物。



●M.8562男,合肥重点大学教师,40岁,1.78米,博士,英俊进取,品貌端庄,离单,经济优越,有多套住房。诚觅一位35岁以下,1.63米以上,大专以上,温柔聪慧气质佳的女士爱相约。

●M.8876男,合肥省级设计院,34岁,1.78米,大学,综合素质高,沉稳干练,独子,未婚,经济优越。诚觅一位30岁以下,1.62米以上,温柔清秀,肤白气质佳的未婚小姐爱心永结。

●F.9543女,合肥省直事业单位,36岁,1.65米,大学,温柔秀丽,肤白气质佳,未育,车房俱全。诚觅一位45岁左右,1.75米左右,职业稳定,真诚重情,儒雅谦和的先生爱相随。

●F.9568女,合肥在编中学教师,25岁,1.68米,硕士,秀外慧中,肤白苗条,未婚,大套独居。诚觅一位35岁以下,1.75米左右,风度气质好,综合素质高的未婚先生相知相爱。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

# “一模”推迟 紧张没散 考生患上“考前焦虑症”

## 心理专家支招应对考前焦虑

□ 朱世玲 记者 李皖婷

这场突如其来的寒潮使得合肥市中小学提前放假,高三“一模”考试也推迟了。可即便如此,学校里早已在显著位置高挂提醒倒计时,家里的长辈们根据孩子平时的成绩预估匹配的学校……面对无论如何都逃不过去的高考,许多考生都不同程度地出现了紧张、失眠等考前焦虑、恐惧的症状。日历不断翻过,“鸭梨”日益增大?现在就来听听心理医生的妙招,尽快吃掉“大鸭梨”。



## 故事篇:每个考生都有压力,原因各不相同

### NO.1 担心“一模”考砸,尖子生不愿去学校

随着“一模”的日子越来越近,小陈(化名)开始不愿意再去学校。之前三年的考试中,他都保持着年级前几名的好成绩,老师和家人都对他寄予很大希望。

“我每天一到教室,就开始担心自己考砸怎么办,上课完全听不进去,很简单的题目,近段时间里总做不出来,无法静下心来学习,感觉快崩溃了。”对于之后的几次模考和高考,小陈几乎要丧失信心。

### NO.2 “你表哥可以进一本,你也可以”

磊磊(化名)的成绩中等,老师说考二本院校没问题,发挥好的话还可以冲一本。

磊磊的爸妈听了老师这样的话,反倒紧张起来。磊磊的表哥也读高三,学习成绩比磊磊更稳定,

上一本不成问题。于是磊磊的爸妈成天在磊磊耳边唠叨:“表哥能上一本,你也给爸妈争口气,不然我们以后在你舅舅、舅妈面前可就抬不起头了。”

其实,磊磊自己也希望能拼一把。但是越想考好却越紧张,越看不进书,最近更是经常失眠。

### NO.3 前次高考失利,越想心里越慌

灵子(化名)是一名复读生。去年高考,她因为没有考上心仪的学校,放弃了就读二本院校的机会。复读的一年中,灵子一直很刻苦,成绩也保持在年级中上游的水平。可是眼看着“一模”越来越近,她却陷入了焦虑。“我害怕自己考不到心目中的分数,作为一个复读生,我已经输不起了。”灵子越来越紧张,每天晚上都梦见自己高考失利,好几次从梦里哭醒。

## 分析篇:“考试恐惧”的各种表现都是正常的

何谓“考试恐惧”?安徽省精神卫生中心青少年心理专家钟慧在接受采访时表示,考试恐惧是来自确切的、现实的内容,并且与考试本身的危险程度相一致。“很多因素可以导致这种情形,如要求太高,内容太多,时间不够,能力不足,生病或情绪欠佳,还有教师、家长的过度紧张或用非常态的方法对待学生等。”

考试恐惧会有哪些表现?据一项对500名考生的研究发现,所有的考生都有血压升高、脉搏和呼吸加快,血糖水平升高。72%的考生感到有胃部空虚感,62%双膝发软,63%感到口渴,49%喉咙发干。

有以下症状的考生数量均超过50%:1、思维:不

能集中注意力,思维减慢,健忘;2、感觉:紧张,悲观,自卑,不安,孤独;3、运动感觉:发抖,不协调运动,痉挛;4、营养和排泄:食欲缺乏,胃无感觉。

还有一部分考生会出现激惹和挑衅性的反应,声音、行为和字迹上的改变也是常见的反应。

“说了这么多的表现,大家先不要紧张,真正的目的是要你们知道,出现这些表现都是正常的,很多考生都会出现和你类似的情况。”钟慧解释说,很多考生在考试前出现了注意力不能集中、紧张和食欲缺乏的反应,导致自己和家人对这种状态都十分担心,下一次考试前就更为紧张,而形成一种恶性循环,最终导致“一模”考试如临大敌。

## 支招篇:减轻考前焦虑,专家给出“四大法宝”

如何减轻考前焦虑呢?安徽省精神卫生中心心理科副主任医师朱道民给出了“四大法宝”。

家长和考生都要善于调整自己的心态,不要对自己的目标过于苛求。对于已经很努力很紧张的孩子,家长要为其减压,引导其参加各种有益的活动;对于不太努力的孩子,家长平时应多指导,但万不可在临考时施压,多鼓励、少斥责。考生应该复习充分,在考前一定要认真复习,制定切实可行的学习计划,做到心中有数,未雨绸缪,带着自信走进考场。

学会放松、宣泄及保持睡眠充足。休息是为了更好地学习,这样心理压力会大大下降。压力大时,

不要闷在心里,找你信任的人把苦恼说出来。

最重要的是,考生应该改变认知,以一颗平常心去对待考试。“同一事物可以产生完全不同的情绪体验,同样有半瓶水,一个悲观的人就会失望地说‘只剩半瓶了’,而一个乐观的人就会快乐地说‘还有半瓶呢’。”

当然,如果靠自己调整始终效果不明显,则需要及时寻求专业的心理老师或医生的帮助。

专家最后特别提醒各位考生,“一模”不是高考,如果考不好,正是发现自己不足之处的好机会,及时补缺补差,可以更好地迎接高考;再者,也可以锻炼一下自己的心理承受能力,做好心理的调整。