



还有几天就要高考了,紧接着就是中考。考生和家长该如何以最佳状态迎接这场大考?沉着应试还是一片空白?心态放松还是寝食难安?别担心,一起来看看安徽省精神卫生中心周晓琴主任医师有什么小妙招。

朱世玲 记者 李皖婷

中高考来袭 焦虑、怯场、坐立不安?

心理专家:心理调适“黄金六条”,快快收好!

案例:吃不下睡不香

复读生考前面临崩溃

姗姗(化名)即将第二次参加高考。去年高考前,她连续多日吃不好、睡不香,考前一周居然开始拉肚子,每天跑十多次厕所,吃了药也不管用。原本考重点大学有十足把握的她竟连一本线都没到,只好选择复读。

“从复读第一天开始,我就告诉自己不能再重蹈覆辙,也一遍遍给自己做心理功课,让自己不要那么脆弱。”姗姗说,即便如此,她还是在考前一个月开始出现失眠多梦的情况,一坐下来复习就觉得头晕,还老想上厕所。对于即将到来的第二次高考,她几乎快要绝望了。

周晓琴表示,考试焦虑不仅会导致考生出现紧张、担心、恐惧、忧虑、注意力差、记忆力减退等心理反应,过度夸大失败后果,常有灾难临头之感,学习效率下降,情绪抑郁、缺乏自信和学习热情;还可能产生一些生理反应,比如失眠多梦、头晕头痛、恶心呕吐、面色苍白、四肢发凉、胸闷气短、食欲减退、肠胃不适、频繁小便等。

更可怕的是,有考试焦虑的考生甚至会在考场上出现行为异常,例如拖延时间、逃避考试、坐立不安、思维混乱、手抖出汗、视力模糊、常草草作答等。

原因:太在意结果等易导致焦虑

为什么会出考试焦虑呢?周晓琴分析说,很多出现考试焦虑的考生都是因为自我期望过高,知识准备和应试技能不足,给自己定的目标超出了自己的实际能力所能达到的水平,如果再加上基本功不扎实,临阵磨枪,准备不充分,临考前紧张和焦虑的心态便油然而生。

还有一些自信心不足但自尊心强的学生,虽然成绩尚可,基础也扎实,但是因为自信心不足,自我评价过低,低估自己的能力和知识水平,总有一种害怕被淘汰的心理,就丧失信心,面对考试时也会焦虑。

父母的压力也是让考生产生考试焦虑的原因之一。“父母普遍有一种补偿心理,期望通过子女来实现自己的理想,致使子女感到肩上的担子很重,从而产生焦虑。”周晓琴表示,除此之外,社会和老师的压力、同学之间的竞争等,这种无形的心理压力也会导致出现考试焦虑。

支招:六大秘籍教你轻松面对焦虑

“其实考试焦虑并不可怕,只要对考试有正确的认识,考前做好充分准备,学会自我调节的方法,考试焦虑是完全可以调适的。”周晓琴给出了六个秘籍,考生们不妨试一试。

NO.1 正视自己的焦虑

“正视自己的焦虑是非常重要的。一旦你认为自己的焦虑属于比较常见的现象后,反而会不那么焦虑了。”周晓琴建议,可以找个值得你信任的人把焦虑情绪表达出来,你就会惊奇地发现,原来考试焦虑的不只自己一个人,很多同学都有,从而恢复心理平衡。

NO.2 适当调整期望值

考生应客观评价自己的能力水平,根据自己的实际水平给自己定个适合的目标,同时认识到成才道路的多渠道性,考试焦虑就会降低。

NO.3 缓解来自外界的压力

如果压力来自父母,就一定要和父母交流,告知父母自己的感受和压力是非常重要的,和父母共同制订目标,得到父母的支持从而缓解焦虑。

如果压力来自社会和老师,就要明白想得到社会和老师认可可在于自己的脚踏实地的学习行为,过程很重要,结果只能顺应自然。因此放下对结果的期待,同样会缓解焦虑情绪。

NO.4 学习应试技巧

做题时先仔细审题,先易后难,逐步适应,遇到难题暂时放下,等其他会做的题目完成后,再回头做难的题目,这样会有个良性循环。

NO.5 做好体能和物质准备

考生要注意充足的睡眠和进行适当的体育锻炼,而且考生要适当多吃些富含蛋白质、维生素的食物,以保证有充分的体力,在考试的前一天晚上,就应该准备好准考证,文具用品,交通工具,手表等,避免因物质准备不足诱发考场上的焦虑。

NO.6 合理控制怯场

进入考场后,考生可以进行自我暗示:“我紧张,别人也一样”“我最棒”等,减轻紧张感,增强自信。这样可以调整身心,保持头脑冷静,避免胡思乱想,发挥出自己的正常水平。

如果在考场上出现心慌头晕、手抖出汗,可用“调整呼吸法”,一呼一吸,将呼吸放得很慢很慢,即全身放松,呼吸时大脑最好排除其他杂念,双眼注视一个固定的目标或微闭,反复有节奏地呼吸,这样也会很快消除怯场。



四十八式太极拳入门(附赠DVD)

出版社:安徽科学技术出版社
定价:20元

内容简介:本书内容包括四十八式太极拳的特点,基本技术要领,练习步骤,基本功,基本动作,动作图解、口令及用意。另外,书中还附录了四十八式太极拳动作路线示意图。作者把自己在太极拳教学实践中运用的教学方法、教学手段和教学步骤都编写其中,图文并茂地展现,方便广大太极拳老师和爱好者在教学和锻炼时使用。



简化太极拳分解教学(24式)(附赠DVD)

出版社:安徽科学技术出版社
定价:18元

内容简介:本书是作者参照传统杨氏太极拳功理功法,结合在简化太极拳的教学实践中的经验编写的。书中对每个定式动作进行了精当的分解,每个分解动作配有准确而清晰的照片;凡下盘有移动处还加附步法方位示意图;所有解说文字都按运动过程、动作要点、注意事项(易出偏差和纠正方法)、呼吸、攻防含义的顺序逐条分述,易学易记,一目了然。另外,鉴于太极拳运动爱好者往往从学习简化太极拳开始,本书还在附录中向初学者提供了一些有关太极拳功前热身运动、太极拳训练的基本技术和要求等方面的常识性学习材料。



●M.5075男,合肥部队的军官,中校,40岁,1.74米,本科,离单,儒雅谦和,沉稳重情,车房俱全。诚觅年龄相仿,大专以上,温柔清秀慧慧,从事科教文卫职业的女士缘定终生。

●M.5861男,合肥大学教师,35岁,1.78米,本科,未育,品貌修养好,重情爱家型,经济优越。诚觅一位35岁以下,1.62米以上,温柔贤惠,善理人意的女士相爱相知。

●M.5970男,合肥智能研发工程师,27岁,1.75米,重点大学硕士,品貌端庄,锐意进取,经济待遇优。诚觅25岁左右,专科以上,苗条白暂气质佳的未婚小姐结伴同行。

●F.6857女,合肥大型国企,26岁,1.65米,本科,未婚,高雅苗条,气质古典,独女,经济条件优越。诚觅32岁以下,1.70米以上,品貌端庄,积极进取,兴趣广泛的未婚男士为爱之伴侣。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合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20楼2006室),免费安排约会。咨询电话:0551-62839952(崇老师)

德国品质美胸假体“宝丽”授牌安徽韩美整形外科医院

2017年6月3日,来自德国品质的宝丽美胸假体授牌仪式在韩美整形外科医院隆重举行。安徽韩美整形外科医院作为德国宝丽假体的授牌医美机构,被授牌成为“德国宝丽假体中国区特约授权机构”,韩美整形外科医院整形外科主任闫品行、宝丽创始人兼总裁 Wilfried Hüser(维尔弗里德·豪斯)、上海康奥医疗科技有限公司总经理张曙光先生等出席了本次授牌仪式,共同见证这一整形美容行业的盛事。

据了解,德国宝丽公司作为欧洲硅凝胶假体生产的领导者,不仅是第一家获得乳房假体CE认证的公司,也是欧洲第一家获得质量管理体系认证的公司,凭借全球顶尖的材料、精湛的工艺和严格的生产管理体系,为60多个国家数十万人提供美胸假体材料。秉承德国制造“品质为先”的一贯传统,宝丽假体使用全球顶级原材及尖端高分子技术全手工打造,能够完美贴合身体,并具有无惧碾压、防渗

漏等突出优势。宝丽总裁 Wilfried Hüser(维尔弗里德·豪斯)表示授牌给安徽韩美整形外科医院,是看重了韩美整形深厚的行业实力和良好的社会口碑,相信韩美整形有足够的美胸技术让宝丽假体的极致魅力在求美者身上得到完美展现。

韩美整形外科医院整形外科主任闫品行认为,顶级的假体材料,配上韩美整形的内窥镜隆胸,好似顶级匠人拥有了顶级工具一般,匠心仁术,造美社会大众,这绝对是美胸求美者的巨大福利。