

高考将至 如何与压力说BYE?

◆ 宁志

决定很多人未来命运的高考就要来了,高三考生们普遍出现紧张、怀疑、失眠等问题……你做好准备来打这场硬仗了吗?对于高考生来说,除了知识的掌握以外,有无良好的心理素质也是关乎成败的重要因素。即使学习再好的同学,在考前也都会遇到各种各样的心理压力,如何跟“压力山大”说byebye?



老妈助力 ——饮食减压法

饮食疗法包括两个方面:一方面是指科学合理的饮食可以保证考生生理健康,为考生超强度的脑力劳动提供足够的物质与营养基础,这是考生减轻心理压力的生理保证;另一方面,研究表明有的食物有直接减轻人的心理压力的作用,有的食物还可提高我们的接受能力和工作效率,使我们的思维更加敏捷,精力集中。如维生素C就具有减轻心理压力的作用,当人承受巨大的心理压力时,身体会大量消耗维生素C。因此,考生应大量摄取诸如草莓、洋葱头、菜花、菠菜、水果等富含维生素C的食品,不要吃大量的大鱼大肉等难以消化的食物,以免血液大量流入胃肠而通往大脑的血液则相应减少。

自我调节 ——转移减压法

有意识地转移注意力是减轻心理压力的有效途径,针对精神长期高度紧张的状况,家长应帮助考生学会自我调试,及时放松自己,如家长在高考放假期间和高考期间有意找一个佩服考生并且与考生关系相对密切的好友来陪伴他,这样不论聊天或参加各种体育活动等都可以适当转移他的注意力,另外放学后泡泡热水澡宣泄自己压抑的情绪。

除此之外,考生还可以进行左右脑思维的自主转移,为此考生应将文理知识交叉起来学习,脑科学的初步研究表明,文科与理科的思维活动是由人的左右大脑分工负责的,这样文理交叉学习可以让左右大脑轮流活动,这种转移既可以减轻大脑的疲劳度,也可提高学习效率。

循序渐进 ——过渡减压法

通常学校与家庭都让考生在考前进行一周以上时间的休息与调整,以让考生以充沛的精力应试,但许多老师家长以及考生都不了解科学的调整方法。

心理学研究表明,人们如果处于高度紧张的工作压力下,如果突然停下来无事可干,使原来那种适应高度紧张的心理模式,因突然失去对象物,面对宽松无事的环境,反倒不适应,所以许多考生停止学习后,往往会产生抑郁不安失落心慌等不适的心理现象,以为是因过度紧张的学习造成的,而不知道是急刹车惹的祸。所以考生在考前一个月就应该慢慢减小学习强度和减少学习时间,采取过渡调节方式。再从应试角度来说,如果考生在考前一周完全停止学习活动,也不利于考试时迅速建立应急机制。

高考入场前心跳加速,压力飙升?有没有简单的减压妙招?近日,新浪微博高考快讯发起了一项关于“高考临考前最有效减压秘诀”的调查。调查发现,35%参与投票的微博用户认为,高考临考前嚼口香糖是有效的减压方式。北京师范大学心理学院博士生导师刘翔平教授建议,临考前考生可以尝试深呼吸、嚼口香糖、积极的自我暗示等方法来舒缓焦虑和紧张情绪。

近日,新浪微博高考快讯发起的这项考前减压调查显示,40%投票认为积极的自我暗示是最有效的减压方式,35%投票认为嚼口香糖有助临考放松,30%选择深呼吸,还有13%选择简单的放松练习。跑跳卫生间、转笔也成为少部分考生的减压选择。由刘翔平教授主导、国内首份关于“咀嚼口香糖与缓解考试焦虑”的研究发现,咀嚼口香糖能够缓解考生的负面情绪,缓解考前压力和紧张。该研究将288名高三年级考生按其特质焦虑的程度、考前是否咀嚼口香糖等条件进行了分组测试。数据分析结果表明,考前咀嚼口香糖的考生焦虑感低于没有咀嚼口香糖的考生,特别是对于中、低焦虑状态的学生,焦虑感的减轻程度尤为明显。对此,刘翔平教授解释道:“国外使用脑电图技术的研究显示,咀嚼口香糖可引起α脑波增强,而α脑波的减弱与紧张焦虑情绪密切相关,由此可推导出,咀嚼口香糖可使情绪放松。而国外关于唾液皮质醇的研究也证实,咀嚼口香糖时,与压力感成正比的唾液皮质醇水平显著降低。”

州州

中山公园龙之梦9楼

儿童服饰用品六一秒杀活动火热进行

童装专柜满180元送精美礼物 购物满300元赢iPad

上海服装集团主办的六一儿童服饰用品秒杀周活动即日起在中山公园龙之梦9楼城市奥特莱斯举行,著名品牌安徒生、迪士尼、ELLE、史努比、梦特娇等带着上千款新品强势入驻,此次六一儿童节期间推出了市场上前所未有的1折销售,秒杀活动至6月5日,单柜购物满180元并赠送精美小阳伞一把。购物满300元并有机会赢取iPad。

丹麦品牌安徒生全场一口价50元,ELLE、史努比、梦特娇全部3.5折,来自丹麦的著名儿童品牌安徒生以安徒生童话为设计理念,注入中国文化元素,每一位孩子在身穿衣服的同时感受丹麦风和中华文化氛围。现场所有针织衫、衬衫、T恤、童鞋,全部50元。ELLE等此次也推出了全场3.5折的产品深受消费者欢迎。

迪士尼童装低至5元 潮童帆布鞋49元 迪士尼系列的童装此次活动面积达150平方

米,冬季羽绒服,夏季的短袖全棉T恤,童裙,男女款内衣睡衣百种款式,颜色鲜艳,全场5元起。现场的潮童帆布鞋,中、高帮各种款式低至49元。

除此以外,父母们还能在现场为宝贝们找到益智玩具,低至10元。

上服集团真丝T恤限时秒杀中

地点:茅台路567号上服大厦 中山公园龙之梦9楼

秒杀产品:冠军鹿桑蚕丝女装 原价598元 秒杀价99元

水袖秀真丝女装: 原价780元 秒杀价118元

皮尔卡丹帆布凉鞋: 原价299元 秒杀价: 78元

牛奶纤维空调被: 原价380元 秒杀价99元

咨询电话: 龙之梦店 52393120 茅台路店 52060242

桑蚕丝春夏被 换季热销中

天气越来越热,桑蚕丝被透气性良好,质感轻盈柔软,是换被的上选。天热时,水分能透过蚕丝被蒸发,人会感到透气,有助于保证每天良好的睡眠,很适合全家人使用。

江南丝坊蚕丝被来自浙江桐乡,内芯为100%天然桑蚕长丝,非柞蚕丝或化纤丝,手工拉制而成,被套所用的面料是100%棉,因蚕丝被质量有保证,越来越受到读者的喜爱。

现购买江南丝坊桑蚕丝被,上海地区(除崇明三岛)免费送货上门。其中,规格1.5米x2.1米(单人),内芯净重2.5斤,原价1050元,现价839元;规格为2.0米x2.3米(标准双

人),内芯净重2斤,原价830元,现价666元;2.2米x2.4米(双人加大型),内芯净重2斤,原价875元,现价699元,更多不同重量的蚕丝被,欢迎拨打13916501360咨询订购吧!您在工作人员送货上门后,可以仔细查验,如果不满意,可以不买。江南丝坊目前和新民晚报活动专版部合作,如您需要看样品,请提前电话13916501360预约看样时间。

【温馨提示】

蚕丝被晾晒以1-2小时为宜,不要把被子放在烈日下长时间暴晒。存放时要避免重压,不要使用樟脑丸等防虫剂。



加拿大获奖开发商为您呈现
温西尊贵地段精装公寓 SAIL



项目推介会

时间: 2012年6月2日—3日
星期六-星期日10:00-18:00
地址: 上海市淮海中路300号
香港新世界大厦16楼

- 西海岸现代风格精装公寓,为您提供一房、两房、三房多种选择
- 坐落于著名的英属哥伦比亚大学校区内
- 步行至全省排名前五名的中小学约0.5公里
- 预计2013年秋季竣工,99年租赁产权

开发商:



■ 更多详细信息,敬请联系:上海高力物业顾问有限公司

Ricky Zhang 张锐川
+8621 6141 3558
ricky.zhang@colliers.com

Mark Chang 常铨
+8621 6141 3579
shanghai.ip@colliers.com

物业顾问



淮海中路300号香港新世界大厦16楼
电话: +86 21 6141 3688
传真: +86 21 6141 3699

*购买境外房产项目有风险,敬请各位事先了解国家或地区的房地产政策。