



专家解读高考前 3 种紧张心态

最理想的应考心态应是适度紧张



面对高考,很多家长想方设法帮考生缓解紧张,认为应考状态越轻松发挥越好,其实不然。有人把高考应试心理比作一根弦,这根弦太松,你就根本演奏不出音乐;过紧,刚一弹就断了;调整到适宜的程度,才能奏出优美的音乐。

心理咨询师指出,对考生来说,考前较理想的心理状态是保持适度紧张。考前适度紧

张有利于考生在考试的时候更好地发挥,而过少或过重的紧张感则会对考试产生不利的影响。

面对考试,尤其是被认为是决定人生命运的高考,考生会出现程度不同的紧张情绪。专家指出,依据紧张的程度可分为:不紧张、过度紧张和适度紧张 3 种现象。它们对平时的学习和高考所产生的影响是各不相同的。

一点不紧张:提不起精神来,就无法进入学习与考试的状态。

过度紧张:导致惊慌、焦虑、恐惧、缺乏信心、情绪不稳定、抑制思维活动,考试时手心大量出汗,头脑发晕出现空白甚至晕倒考场等现象。

适度紧张:有利于注意力高度集中,思维反应敏捷,增加行动力,能提高学习效率,考

试时有助于充分的发挥。没有紧张感或紧张过度,都不利于学习以及应对考试。

适度的紧张应当维持,怎样调整没有紧张感以及过度紧张,专家提出的具体方法是:

针对没有紧张感的同学,可以明确自己的目标,“以我现在的成绩如果再加紧努力拼一把的话,我最能考进什么样的大学,或者是哪所大学。”思考清楚后,再根据自己的实际情况做出学习计划,至少是每天要完成哪些学习任务,把自己每天的学习任务能写下来,当然是最好的方法。

针对那些过度紧张的学生,则需要予以缓解,比如:喊叫发泄法。哈佛大学在重要考试之前的夜里,都有很多的学生聚集到操场上“噢——”“啊——”的鬼哭神嚎,歇斯底里地喊上一通。当不停的喊上一二十遍之后,通体舒畅,倍感轻松,所有的烦躁、担心、忧虑一扫而光;再继续喊上二三十遍之后,就会感到

浑身充满巨大的勇气和力量,对考试、对未来的生活充满了强大的信心。这种方法多做几次效果会更好,而且这种方法由于效果很好,一直以来都是哈佛大学的学生们在考试前调节紧张情绪的传统方法。跑步也是个方法。无论有多少学习任务没完成,都要忍下心来,暂停半小时,到操场上跑上 20 分钟。跑步时不要急躁,可以颠跑,让自己身上的每一块肌肉都得到颤动、放松。在跑步时,如果能配以简单的自我暗示心理则会更好,如“我的感觉越来越好,精力充沛,学习效率更高”等,在跑步的过程中反复重复。缓解过度紧张情绪还有更多的方法,比如泡个热水澡,喝点自己喜欢的饮料,或者干脆放下课本作业簿,躺在床上美美地睡上一觉等。

另外,如果有条件,找专业的心理咨询师,通过心理咨询师的帮助,也会更有效地帮助你缓解压力。

刘芬 / 整理

应季宝典

立夏之后如何养身③

夏季养生食谱

夏天多吃“苦”味的东西有利于五脏六腑的“五行”运作,一起来看看适合立夏甚至整个夏天的食物。

鸭蛋补夏。俗传立夏吃蛋,叫做“补夏”,使人在夏天不会消瘦,劲头足,干活有力。老中医说咸鸭蛋在夏天吃了人有劲,这和营养师的说法不谋而合,营养师称鸭蛋中钙质、铁质等无机盐含量丰富,含钙量、含铁量比鸡蛋、鲜鸭蛋都高,是夏日补钙、铁的首选。

苦瓜降火。不要觉得苦苦瓜,苦苦瓜越苦,败火清热降火的效果就越好,但这并不代表所含的其他成分有什么不同,因此只要按照您喜欢的口感和偏好挑选。

莲子养心。养心季节是夏,此时心脏最脆弱,暑热逼人容易烦躁伤心,易伤心血。莲子芯的味道虽然比较苦,但可以清心火,是养心安神的佳品,亦可壮肠胃。

章鱼补血。章鱼有补血益气、治痲疽肿毒的作用,它含有丰富的蛋白质、矿物质等营养成分,还富含抗疲劳、抗衰老、能延长人类寿命等重要保健因子——天然牛黄酸。一般人都可食用,尤适宜体质虚弱、气血不足、营养不良之人食用。

草莓解毒。夏季是盛产草莓的季节,食用草莓能促进人体细胞的形成,维持牙齿、骨、血管、肌肉的正常功能和促进伤口愈合,并且还有解毒作用,古代人有伤口会多吃些草莓。现代营养师也认为草莓含有多种有机酸、果酸和果胶类物质,能分解食物中的脂肪,促进消化液分泌和胃肠蠕动,排除多余的胆固醇和有害重金属。

莴苣通气。莴苣含有大量植物纤维,能促进肠壁蠕动、通利消化道,可治疗便秘,是贫血患者的最佳食料。鱼腥草拌莴苣,具有清热解毒,利湿祛痰的功效。

豌豆清肠。豌豆中富含人体所需的各种营养物质,尤其是含有优质蛋白质,可以提高机体的抗病能力和康复能力。而豌豆中富含的粗纤维,能促进大肠蠕动,保持大便通畅,起到清洁大肠的作用。

刘一

微科普

鸟类新物种——四川短翅莺



这种莺生活在四川灌木中,非常隐秘,在密集的植被中贴近地面悄悄地走动,很难被发现。由于其独特的鸣叫声引起研究人员注意,当它们鸣叫的时候,人们从很远就能听到。据 BBC 报道,研究人员最早于 1987 年在四川省的灌木丛中听到这种莺沙哑的鸣叫声,但是他们直到 2015 年收集到足够的证据,对这种莺才有了正式的描述。有关发现的细节发表在《鸟类研究杂志》上。

刘小小

聪明过日子 家居装修②

如何选购家装油漆涂料

对于各种各样的油漆涂料,消费者应如何避免买到质量低劣的油漆产品呢?

看包装:消费者选购油漆时应仔细查看包装,聚酯漆因具有较大的挥发性,产品包装应密封性良好,不能有任何的泄漏现象存在。金属包装的不应出现锈蚀,否则表明密封性不好或时间过长。仔细查看生产日期和保质期,首先从外包装上将劣质油漆剔出去。

查分量:据业内人士介绍,不同的油漆包装规格各不相同,重量也各不相同,消费者购买时可用简便的方法识优劣。将每罐拿出来摇一摇,若摇起来有“哗哗”声响,表明分量不足或有所挥发。

看内容物:购买油漆时一般不允许打开容器,但消费者拆封使用前应仔细查看油漆

内容物。主漆表面不能出现硬皮现象,漆液透明、色泽均匀,无杂质,并应具有良好的流动性;固化剂,应为水白或淡黄透明液体,无分层无凝聚、清晰透明、无杂质;稀释剂,学名“天那水”,俗称“香蕉水”,外观清晰、透明、无杂质,稀释性良好。

看施工:质量优良的油漆严格按说明要求配比后,应手感细腻、光泽均匀、色彩统一、黏度适宜,具有良好的施工效果。

择商家品牌:消费者购买油漆时应尽量选择信誉好的正规经销商处购买具有相应品牌的油漆产品。若发现质量问题应及时反应或投诉,否则做好之后,到底是油漆质量不好还是施工技术、环境因素造成就很难说清了。

晓伍

提个醒儿

下水救人,为啥要先脱掉衣服?

下水救人,为啥一定要先脱掉衣服?实验显示,水中游 50 米距离耗时 40 秒,对于一个没有经过专业训练的业余选手,这个成绩相当不错了!那如果穿了衣服下水,还能有如此成绩吗?

衣服被水湿透后,明显成了累赘,实验员才游了 25 米左右就已经喘得不行,靠边休息了。穿衣游泳时,除了明显的阻力外,湿透的衣服贴在身上束缚身体,使得游泳姿势也改变了,游泳动作就放不开。

实验证明人穿着衣服落水,几乎“武功”全废。实验员试了一下在水下踩水憋住气脱衣服,憋气 40 几秒后,终于除去全身衣服,游回了岸边。在水中脱衣服,对于会游泳的人来讲是可行的,因为他掌握了憋气或者说踩水的技能,这两项技能在脱衣服环节是非常重要的。

即便一个会游泳的人,穿着衣服落水,危险系数也是很大的,更别说不会游泳的人了!落水后,要尽快把身上的衣服脱掉,然后游向岸边,这才是正确的做法。

胡青梅

教你一招

挑墨镜 两副重叠看一看

夏季阳光强烈,不少市民到户外都会戴上太阳镜。专家介绍,好的太阳镜既要阻挡紫外线,还要具备偏光功能,否则会对眼睛造成伤害。

两个好方法帮您挑对太阳镜:先找一个参照物,将两副太阳镜的镜片垂直交叉在一起,如果透过两个镜片看不到该参照物,说明两个眼镜均为偏光镜;相反,如果依然能看清楚前方物体,说明至少有一个眼镜不具备偏光功能。第二个方法是,把太阳镜放在纸币上面,一起拿到验钞机下照一照,如果纸币上的防伪标识不可见,说明太阳镜具备防紫外线功能。

李茜

牙齿意外脱落 急救步骤

牙齿因外力损伤致脱落,我们往往以为脱落的牙齿没用了,需要重新种植一颗,其实这是得不偿失。长沙优伢仕口腔医院医生冯丹提醒,只要及时保管得当,脱落的牙齿还能用。

冯丹介绍,若牙齿由外力所致的损伤脱落,应轻轻捡起,拿着白色的牙冠部位,不要触及红色的牙根部位。如果牙齿较脏,用流动的冷水冲洗 10 秒钟左右,将干净的牙齿重新塞回牙槽窝,也可浸入生理盐水、牛奶等介质中,半小时之内到医院进行救治。

刘芬

探索发现

多吃动物蛋白老得慢

据日本国立健康与营养研究所、日本东北大学和东京大学的学者联手进行的一项研究显示:含有大量动物蛋白质的饮食能防止老年人身体、心理和运动功能的快速下降。

当人体进入老龄化阶段之后,就会逐渐丧失对蛋白质的吸收能力。年过 65 岁之后,每日对蛋白质的需求量会有所增加。

研究人员选取了 1007 名平均年龄为 67.4 岁的日本老年人,在研究之初和 7 年后让他们各填写了一份食物调查问卷。根据这些他们对总蛋白质、动物蛋白质和植物蛋白质摄入量的高低,研究人员将其分为 4 组,并对他们进行了更高层次的实用功能测试,其中包括社会功能、智力功能和日常活动能力等。

结果显示,动物蛋白质摄入量多的男性,出现功能下降的可能性比其他男性低了 39%,但这一相关性并未呈现在女性参与者之中。因此,研究者认为,富含动物蛋白质的饮食有助于老年男性保持多种功能。

安伟