

新书推荐

冠军教您养生功
图解系列 易筋经

定价:20.00元

作者:董国 兴甘泉 高翔

出版社:安徽科学技术出版社

易筋经是我国非常优秀的古传养生术,具有调理身心健康、祛病强身、延年益寿的功用,是国家正大力重点推广的健身养生运动项目之一。本书详细介绍了易筋经习练的有关内容和方法,在继承了传统易筋经练法的精髓的基础上,推陈出新,编排更加科学、合理。本书的动作演练者为知名全国冠军,动作标准、规范,舒展流畅,美观大方,具有很强的示范作用。本书是健身养生爱好者不可多得的好读物。

冠军教您养生功
图解系列 五禽戏

定价:20.00元

作者:董国 兴甘泉 高翔

出版社:安徽科学技术出版社

五禽戏是我国非常优秀的古传养生术,具有调理身心健康、祛病强身、延年益寿的功用,是国家正大力重点推广的健身养生运动项目之一。本书详细介绍了五禽戏习练的有关内容和方法,在继承了传统五禽戏练法的精髓的基础上,推陈出新,编排更加科学、合理。本书的动作演练者为知名全国冠军,动作标准、规范,舒展流畅,美观大方,具有很强的示范作用。本书是健身养生爱好者不可多得的好读物。



●M.7329 男,合肥科研高级工程师,38岁,1.73米,本科,专业技能强,品貌端庄,未育,经济优越。诚觅35岁左右,专科以上,性情温和,大方得体,有稳定职业的女士为爱之伴侣。

●M.7356 男,合肥金融单位,30岁,1.80米,重点大学硕士,英俊进取,真诚重情,未婚,车房俱备,待遇优。诚觅30岁以下,1.62米以上,大专以上,温柔贤淑,形象气质佳的未婚小姐牵手,爱心永结。

●F.8741 女,合肥在编高职教师,40岁,1.65米,硕士,肤白苗条貌美,知性端庄,离单,车房俱全。诚觅55岁以下,专科以上,成熟重情,品貌修养好的先生永沐爱河。

●F.8927 女,合肥大型国企,26岁,1.68米,本科,形象气质佳,伶俐乖巧,未婚,经济待遇优。诚觅32岁以下,1.75米左右,品貌端庄,综合素质好,有稳定职业或自主经商的未婚先生,共建美好人生。

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)

” 空腹吃山楂易致胃结石。

好学生为何突然恐惧读书
心理专家:好学生也会有心理问题,家长切莫大意

□ 朱世玲 记者 李皖婷

小郝是初三学生,学习一直很用功,成绩也一直不错,在前不久的一次考试中,他取得年级第二名的好成绩。可谁也没想到的是,在离中考还有三个月的节骨眼上,小郝居然突发“怪病”,开始恐惧读书,这是怎么回事呢?



A 怪病:好学生突然恐惧读书,一回学校就发作

小郝一直很用功,特别是进入初三以来,特别发奋,先是班级前几名,后来是年级前几名,最近一次重要的考试,他发挥出色,获得年级第二的好成绩,老师和家长为此还好好勉励了他一番。但没想到几天之后,小郝竟然突发“怪病”,恐惧读书。

小郝的“怪病”是以一种“钻牛角尖”的方式表现的,比如 $7X=14$,那么 $X=2$,这原本是一道最简单的代数题,可是小郝就开始琢磨:为什么 X 要等于2呢?这原本是运算规则规定的事,而小郝却沉溺于不必要的苦思冥想中,难以自拔。

糟糕的是,这种反复的“自我提问”干扰了他做作业、上课听讲,而且愈演愈烈,不断扩散。先是代数,然后是几何、物理、英语,各种科目相继都受到“感染”,而小郝使出浑身解数都无法摆脱。

两个星期后,小郝感到无法再学习下去了,于是向父母、老师说明了情况,要求在家休息几天。说来也怪,小郝在家看看电视睡睡觉,表现都正常。两天后,他试着返校上课,谁知“怪病”立刻复发,吓得小郝重新躲回了家。在老师和家长的建议下,他来到安徽省精神卫生中心就诊。

B 分析:对自己期待过高,好学生出现强迫性思维

小郝告诉医生,他还有个弟弟,成绩也很好。在小郝的心里,他一直认为弟弟比他聪明,不必太用功就能取得好成绩;而他则完全是靠勤奋在读书。

所以,尽管小郝成绩节节上升,但他心里一直不自信,担心自己有一天会江郎才尽。面对老师和家长的殷殷期待,为了不辜负他们,小郝拼命读书,当他成绩越来越好时,他的害怕也越来越厉害:万一我考砸了怎么办?万一我退步了怎么办?我不太聪明,别人如果又聪明又用功,不是很快超过我吗?那时,我怎有脸面对老师和父母呢?

“小郝是被过重的心理负担击倒的。”安徽省

精神卫生中心医生谢军解释说,心理素质不佳的小郝对成功和失败的偏颇认识使得他对成绩名次过度计较和敏感。因此当他成了年级第二名时,他的神经也达到了承受的极限,一下子崩溃了,出现了前面提到的强迫性思维症状。

从心理学的角度说,这种症状的出现可以解释成一种人体的自我保护,就像人有时会通过身体不舒服提示自己太劳累辛苦该休息休息了,心理问题的出现有时也是在告诉当事人:你的精神负担太重了!所以,小郝才会出现回家休息时就正常,而一返校就复发的情况。

C 支招:合理设定适合的目标,对成绩有正确的认知和态度

谢军表示,感到学业有压力是学生常见的心理问题。这种压力的产生有时是因为学生的学习能力与学业要求有差距,在客观上难以胜任学习任务;或是因为学习积极性不够,产生厌学情绪,主观上有压力感。这两种情况常见于成绩不是很好的学生。

还有一种情况,就是学生的学习能力与其在学业上的自我期望有差距,自我期待过高。这既是一种自我过高预期造成的主观压力,也是目标超过实力造成的客观压力,如果不及时调整,往往产生自卑感。这类学业压力感常见于成绩好的学生。

谢军支招称,针对第一种情况,主要的对策是检测学生的能力状况,比如通过智力测试了解学生的能力情况。如果能力正常,则助其改善或掌握科

学的学习方法,有效提升成绩,让学生重新获得学业的胜任感。针对第二种情况,主要的对策是激发学生的学习动机,提高学习的积极性和自觉性,改变厌学的消极态度,消除其主观的压力感。

而针对第三种情况,主要是帮助学生正确认识自己,客观评价自身能力,合理地设定适合自己能力的目标,并对学业上的成功和失败有正确的理解,引导学生对学习形成正确的认知和态度。

“许多调查结果表明,学业压力问题在学生中是普遍存在的。相对而言,成绩不是特别好的学生的学业压力易被家长或老师注意到,但平时成绩较好的学生,他们的学业压力常常被忽视,可能出现更多的心理问题。”谢军呼吁,家长和教师要更重视好学生的心理压力问题。