



心理课老师自编放松操 高三学生天天练“瑜伽”

□记者 徐叶 通讯员 沙颖莹

高考将近,每个学生或多或少有些心理压力。昨天,记者了解到宁波中学心理辅导中心为了让学生们与压力“和平共处”,自制了一套动作像练“瑜伽”的心理放松操,该校高三600多名学生通过这套节奏舒缓的放松操,来缓解高考的焦虑和疲劳。



宁波中学高三年级学生正在做操。

学生:高考冲刺仍天天练“瑜伽”

宁波中学高三共有15个班,大概600多名学生。大半个月前,他们就开始在教室里练“瑜伽”。

昨天下午2点多,高三(2)班的班主任打开多媒体系统,开始播放心理放松操的视频录像。轻柔的背景音乐响起,低缓的女声向学生们传达做操指令:“请选择一个最舒适的姿势坐好,身体自然放松,深呼吸……”

随着指令,学生们完成从头到脚共四个部位的放松。每个动作都比较缓慢,比如一个举手动作可能

要持续几秒钟。完成动作后,还有一个2至3分钟的静坐冥想环节。

记者发现,这套放松操的动作十分简单,很容易学会。在做操过程中,学生们神态松弛自然,一改学习时的专注紧张。记者也试着跟随录像视频做操,一遍做下来,感觉与广播操完全不同,这类舒张肌肉的柔和动作,比较容易让心静下来。

近期进入冲刺阶段,学校开始安排学生进行自主复习,有不少学生仍然会主动做这套操来调节身心。

心理课老师:有助缓解高三学生焦虑和疲劳

宁波中学心理辅导中心徐老师说,这套操是在去年高考后编制的,最初只有纸质说明,后经电教老师、学生等配合帮助,成功录制了视频版。放松操融入了肌肉渐进式放松训练法和冥想放松法,主要是为了缓解高三学生的焦虑和疲劳。

“在面对大事件的时候,人们感到焦虑是比较正常的。”徐老师说,而焦虑的感受除了由事件引发外,还可能因为个性或者错误的认知导致,“进入高三

后,很多学生就能感受到压力、甚至焦虑,但是极少有学生会因此主动做心理咨询,只有在模拟考试后受到成绩刺激,才会寻求老师帮助。”

这套放松操,其实是具有“普适性”的,有助于学生随时随地舒缓状态,理性对待压力,从而帮助形成较为理想的人生态度。徐老师笑着说,虽然这套操是专门为高三学生定制,但同样适用于压力较大的职业人群。

多所学校重视考前心理减压

放松操挺受学生们欢迎,不少学生表示“有效果”。今年高考结束后,宁波中学心理辅导中心将广泛征求使用者的反馈信息,再对放松操做升级优化。

徐老师说,在尊重版权的基础上,很愿意与其他学校一起分享:“考虑到全校放广播会影响其他年级学生,这套操主要是由每个班自由安排时间操作,建议每天分上下午各做一次。”目前,这套操也在兴宁

中学初三学生中使用。

对于学生考前心理减压,目前宁波多所学校都有不同的调节方式。记者昨天了解到,为帮助学生应对各种学业压力,很多学校都设有心理咨询中心,配备专职心理辅导教师,进行沙盘测试、玩踩气球游戏(情绪宣泄类)、听心理讲座等,都是普高、中职等学校较为常用的心理调节方式。

相关新闻

考前两周适当“慢” 家长保持平和心

本报讯(记者 徐叶) 前阵子,宁波教育大讲堂刚刚举行了一次关于助力中考、高考的讲座,教育专家对迎考学生的心理压力进行了分析,并给学生及家长提供了建议。

专家认为,为了能让以良好的心态去迎考,家长必须有平和的心态。很多时候,学生焦虑主要来源于两个方面,一是同学之间的竞争压力;二是来自家长的压力。很多家长可能认为,自己没给孩子压力,甚至明确表示考好考坏都能接受,但孩子自己还是会紧张。

专家分析说,有很多孩子很懂事,她他不需要家长直接说,就能从家长的一言一行中感受到家长的期待和要求。所以家长能做的是,对孩子身体上照顾,同时给孩子精神上的鼓励,尤其是孩子紧张、有挫败感时。

此外,专家最后还强调,考前两周要适当“慢”,保持生活学习平稳的节奏:生活要有规律;适当放慢复习的节奏;保证充足的睡眠;避免外来干扰;模拟考试情景做试卷。其中,避免剧烈运动,适当做点舒缓活动,与宁波中学的心理放松操不谋而合。

壮小伙突发肠梗阻 医生:发病与长期重口味有关

本报讯(记者 童程红 通讯员 周渝芳 李俐) 昨晚,在解放军第113医院普外科病房,小阮已经从手术麻醉中醒来。他告诉记者,之前突发肠梗阻被切掉2米小肠,医生说这跟他长期重口味饮食习惯有关。

25日凌晨3点,22岁的台州小伙小阮睡梦中被腹部一阵疼痛惊醒,先是绞痛之后又转为刀割般的痛,同时还伴有恶心呕吐。

小阮忍了快两个小时,再也忍不住了,叫同伴将他送到附近的北仑区人民医院。当天上午8点,以“疑似肠梗阻”被转到解放军第113医院。

两小时后,小阮被推进手术室。主刀的是该院普外科主任医师王梦炎。打开腹腔后,王医生发现,患者小肠根部有个约鹌鹑蛋大小的先天裂孔,一大段小肠竟然“钻”进了这个裂孔,由于局部血流阻断,这段小肠已经坏死,需要手术切除。“切下来的小肠有2米,占到小肠总长度的1/3。”王医生说。

小阮怎么会突发如此严重的肠梗阻?医生了解到,发病前一晚,小阮就着啤酒,吃了大半斤麻辣牛肉,而他平日的饮食也是无肉不欢,无辣不欢,“重口味的饮食为导致肠蠕动加剧,肠子乱窜,轻者闹肚子,重者就可能发生肠梗阻一类的消化道急重症。”

专家建议,肠道是很娇弱的器官,养成良好的饮食习惯对于肠道健康有很大帮助,重口味的人还是要注意适度。

85后医务工作者成为 第50例造血干细胞捐献者

本报讯(记者 童程红 通讯员 张志平) 昨天,记者从市红十字会了解到,我市实现第50例造血干细胞捐献。这次奉献爱心的是85后医务工作者陈维维,她捐献的“生命的种子”将挽救一名患血液病的90后女孩。

据悉,陈维维是江东区白鹤街道社区卫生服务中心的团支部书记,负责办公室和人事工作。早在2011年的5月8日,陈维维在参加“5·8”世界红十字日广场活动时,报名并当场进行了造血干细胞采样,成为一名光荣的造血干细胞捐献志愿者。今年3月15日,陈维维接到再动员通知,4月1日进行高分辨采样,4月19日体检。

“‘中奖’的消息现在回想起来都像是做梦。”陈维维说,配对成功是一种缘分,能给一个毫无血缘关系的人带去生的希望,不得不说这是生命的奇迹。为了捐献时有个好状态,过去两个月里,陈维维就非常注意生活规律,夜宵戒了,锻炼也加强。

5月24日,陈维维在杭州顺利捐献230毫升造血干细胞。当天也是陈维维结婚五周年纪念日,她和爱人表示,这个纪念日太有意义了。

市红十字会相关工作人员介绍,造血干细胞之所以被称为生命的种子,是因为它是具有自我复制和多向分化潜能的原始细胞,可以救助很多患有血液病的人们,其中最常见的就是白血病。我市目前有造血干细胞捐献登记志愿者8200多人。

健身休闲新去处



新的天一阁广场从5月17日正式对市民免费开放以来,每天前来休闲、娱乐、健身的市民络绎不绝,这里创造了的良好环境,成为了市民健身休闲的好去处。
记者 龚国荣 摄