

高考来临 心理专家教你轻松应考

心理咨询电话 24 小时开通

案例一：恐惧高考

赵同学,19岁,男,高三。
表现:初中、高中成绩一直比较优秀,但心理素质较差,考试常常紧张。进入高三后,这种情况严重影响学习。春节开学一星期后的一次测试时,他发现自己的手突然不受控制,写字写不快;在第二次测试时情况更严重,发展到写不成字。

咨询师分析:可能是马上要参加高考了,考生给自己定的目标太高或者家长期望太高。建议家长不要给孩子太多压力,让孩子用一颗平常心对待高考。让孩子多参加一些户外活动,不要打乱孩子正常的作息时间。

案例二：厌学情绪

王同学,18岁,女,高三。
表现:母亲反映,孩子从小个性就比较强,什么事都要做得比别人好。但自从进入高三下学期以后孩子就不想学习了,精力不集中,成绩下滑。王同学说,上高三以后感到压力很大,想学习但精力很难集中,随后就出现了厌学情绪。

咨询师分析:进入高三后,进入备考状态,老师和学生普遍感到压力很大。对一直很优秀的学生来说,家长、老师制定的目标较高,考生一般也会给自己设定理想的学府。可是每个人在承受能力时都有一个极限,家长和老师要对考生加以引导,与孩子共同制定与自己切合的目标。

案例三：抑郁成疾

张同学,男,19岁,高二学生。
表现:年仅19岁的他,似乎承受着与他年龄不相符合的稳重,这份稳重更多表现为忧郁。高一时的一场重病,让他比同龄人对生命有了更多感悟,也使他生命更加珍惜。但是这种对生命的珍惜却变成了沉重的责任和使命。如何为辛苦的父母分忧解难,如何省衣缩食节省花费开支,如何考上理想的大学以报父母养育之恩,无数与年龄不相称的想法像一块大石头沉重地压在他的胸口。想到明年的高考,恐惧会像寒风一样让他不寒而栗。这让他对生活几乎失去了希望,现在他几乎每天偷偷以泪洗面。

咨询师分析:针对悲观消极心理,要告诉自己生活中的困难是有阶段性和暂时性的,放下不必要的思想包袱,多留心生活中阳光的一面。此外,要多读一些人物传记,如罗斯福、丘吉尔等,培养自己的坚强性格和男子汉气概。建议说话唯唯诺诺的他,早上多大声朗读,这不仅有助于养成讲话有力的好习惯,还有助于表达能力的提高。

案例四：自我封闭

成同学,女,19岁,马上要高考。
表现:高二曾休学过一段时间。父母经常因琐事争吵,家庭环境的压抑,给成某造成了很大的思想压力。放学后,成某常把自己关在房间,不肯出门。父母在对成某的教育方式上亦不能统一,这使她烦躁的心情愈演愈烈。现在高考日益临近,各种不良情绪席卷而来,让成某不知该如何是好。

咨询师分析:不良的家庭环境给该同学造成很大心理阴影,心理困扰带来的负面影响很大,家长应逐步引导让她感觉自己已经长大,主动承担起自己的责任,打开心扉。

本报讯(记者 王影 刘国润) 高考中考临近,共青团郑州市委12355青少年维权及心理咨询中心资深专家24小时值守热线,为考生及家长解析心理问题。热线电话:12355 63359935 63867770(白天)、66116262(夜间)。

据了解,最近热线接听和来访记录显示,不少考生存在不同程度的高考并发症,主要表现为失眠、头昏、焦虑、压抑、厌学等。专家指出,在大考面前,能否发挥出正常水平,心理因素将起到决定性作用。面对中考高考,正确的心态,是走向成功的第一步。

出狱后一无所有 好社区鼎力相助

本报讯(记者 刘玉娟 通讯员 李董楠)“我出狱后才得知父母没了,弟弟没了,家没了,一切都没了……在最绝望的时候,是社区的同志向我伸出援手,让我重燃生活的希望,我一定珍惜这份来之不易的工作,决不辜负社区对我的期望!”昨日,在福华街办事处陇海中路社区,面对前来采访的记者,房先生含泪表达着自己的感激之情。

今年34岁的房先生原籍四川农村,1989年接父亲的班进入郑州铁路局桥隧段成为一名工人,因爱慕虚荣想过有钱人的生活,在铤而走险抢劫时被当场抓获,被判处有期徒刑13年。在管教干部的帮助下,他积极改造,连续三次被减刑,今年4月份被提前释放。

重获自由后的房先生找到原单位,得知已被除名,只好返回四川老家,而老家也已物是人非。父亲去世了,母亲改嫁他乡杳无音讯,唯一的弟弟也在一次事故中丧生,老家的房子早已倒塌……因户口多年前已迁到郑州铁路局桥隧段,房先生找当地政府寻求帮助的想法也落了空。

本月19日得知房先生的境遇后,郑州市二七区福华街办事处陇海中路社区的同志们热情地为房先生解决了吃住问题,并想方设法帮他联系工作以解决生活出路。20日上午,社区工作人员为房先生在一家饭店找到了工作。面对新生活的开始,房先生感动地表示,一定不辜负社区工作人员的关爱和帮助,脚踏实地重新做人,多为社会做贡献,用实际行动洗刷人生中曾经的污点。

公交优秀我先行 百名车长比服务



昨日,市公交二公司5个品牌车组的100多名车长举行“强化服务品牌,公交优秀我先行”誓师大会,车长们表示,将为市民营造更加舒适、和谐的乘车环境。本报记者 陈亚洲 通讯员 孟凡勤 摄

女子深夜醉倒街头 险遭冒牌“老公”抢劫

本报讯(记者 刘玉娟)一女子醉倒街头,两名居心叵测的男子意欲实施抢劫,幸亏巡防队员及时发现,该女子幸免于难。

5月20日晚10点多,华山路郑大公寓门前,一名30多岁的女子满身酒气地躺在路边,两名男子围在她身边,其中一名男子去摸她怀中的钱包,另一男子在一旁大叫:“快起来,赶紧跟我回家!”中原区三官庙街道华山社区的巡防队员正好巡逻到这里,便上前盘问。见两名男子面露惊慌之色,巡防队员细问缘由,引来不少人围观。摸包的男子说这名女子是他的妻子,在外面喝多了,他和朋友一起来接她回家。此时,一名30来岁的女子挤进人群,冲着躺在地上的女子大喊:“小刘,你躺在地上干啥?”两名男子见状撒腿就跑。

据这名女子介绍,躺在地上的女子刘某是她的同事,刘某当晚9点多给她打来电话,说心情不好,想找她谈心。她一直等到快10点了还不见刘某,打电话也不接,想到刘某打电话时结结巴巴的,她猜想刘某可能喝多了,就急忙跑出来找。事情真相大白,两名男子却趁机逃得无影无踪。

切掉“心头肉” “三房心”患儿手术成功

本报讯(记者 汪辉 通讯员 侯惠霞)正常人的心脏有两个心房,而鹿邑县农村患儿张某却有三个心房。市七院日前成功地为其实施了手术治疗。

今年两岁的张某,患有严重的先天性心脏病,左心房被隔膜分为真房和副房,加上右心房,共有三个心房,称为“三房心”。据专家介绍,这种心脏病在人群中相当罕见,发生率不到十万分之一,若不积极治疗,将引起心力衰竭等严重后果。

市七院为患儿制定了详尽周密的手术方案及围手术期管理计划,5月10日,成功地为其实施了“三房心矫治术”。术中把患儿左房间隔去除,使左房恢复正常结构,而后对巨大房缺给予补片修复。目前,患儿恢复良好,即将出院。

“迎峰度夏”战役打响



为做好郑州电力“迎峰度夏”工作,昨日,郑州变电站500KV设备技术改造工程施工开始,21天后将为郑州电力顺利度夏做保障,确保市民夏季正常供电。据了解,工程实施后,可提高对自然灾害的抵抗能力,起到保护郑州电力供应的作用。

本报记者 李利强 摄

追踪报道

不忘好民警 老台胞托人来郑谢恩



本报曾在5月18日报道了91岁台胞谭元培被金水区警方一路护送到家乡。谭元培回到家乡后,念念不忘郑州民警的恩情,昨日上午,让侄子代表他赶到郑州杜岭街派出所,感谢民警的帮助。本报记者 宋晔 高凯 摄

帮忙升级“金卡” 实则骗你钱财

专盯学生,先借银行卡,接着骗密码

本报讯(见习记者 李瑞蕊 通讯员 蔡朝阳)假装遇到困难,在校园附近找学生帮忙借银行卡用,借口升级“金卡”,趁机把卡内的钱转走。近日,大学路派出所接到多起被骗子转来的卡,男子“犯愁”地说:“那怎么办?”“我帮你升级成金卡吧,费用从我打过来的钱里扣,也算是我感谢你帮我的忙。”男子掏出手机,拨打了银行的客服电话,又要求小刘输入自己的卡号和密码。“已经成功了,你在这里等着,我去给家里打个电话,让他们打钱过来。”说完,男

子匆匆忙忙地离开了。等了许久,也没见人回来,小刘十分疑惑地去查询余额,才发现卡上的几百元钱全部被人转走了。

“我看他那么着急,实在不像骗子。”来到派出所报案,小刘的话让民警有点哭笑不得。民警告诉记者,现在通过电话办理银行业务已经比较方便,只要有卡号和密码就能办理转账业务,不少骗子就利用这点骗取钱财,提醒市民提高警惕,不要随意把自己的密码透露给陌生人。

为挣钱上网 “胡贴”少年月贴万余张

本报讯(记者 刘招 通讯员 薛咏歌)14岁的少年为了挣钱上网,一个月内竟贴出了1.5万余张“胡贴”。昨日凌晨,“胡贴”少年被逮个正着。

昨日凌晨零时许,林山寨办事处巡防队员蒋文定巡逻到颍河路与文化宫路交叉口西40米处,看见一个瘦小的少年正在往电线杆上贴小广告。看见巡防队员后,少年并不惊慌:“我还有200张贴,贴完后就可以拿到10元钱,够夜市了。”

追问下,少年告诉巡防队员,自己是长葛市人,今年14岁,父母离异,在郑州打了一年多的零工,一个月前上网时,两个“哥哥”给他介绍了“胡贴”这个工作,贴出500张工钱15元。正为无钱上网发愁的他欣然同意。每天晚上10时,他拿着“老板”预支的5元钱吃晚饭,就开始外出“胡贴”,大约两个小时,把500张办证广告全部张贴出去,在一旁监督的“老板”就向他发放剩下的10元钱,拿到钱后,他就直奔网吧。每天都是这样,他已经干了一个月,“胡贴”了15000余张。

纳米护肤品 真有那么神?

专家建议:慎选接触皮肤产品

本报讯(记者 刘招 李焱)“夏天涂上粉底霜后,一出汗脸就花了。”“你用纳米类护肤品吧,粉质超细,改善肤色、美白、保湿,隔离一步到位,防水、防汗、不堵塞毛孔。”入夏以来,纳米护肤品热销,一些消费者在使用后质疑,纳米类护肤品真有这么神吗?

“第一次接触纳米商品,也不知道好不好……”说起自己不久前购买的某品牌纳米珍珠粉,市民张女士一脸迷茫。张女士告诉记者,她买的这种纳米珍珠粉的作用是“美肤去痘”,4克就要38元,可谓价格不菲。“用起来觉得颗粒挺细,至于其他效果好像并没有宣传的那么神。”

记者在二七广场附近某商场护肤品区发现,几乎每个牌子都有纳米类护肤品。一种纳米护肤防晒美颜霜声称:“采用高科技精制而成,可渗透皮肤,深层护肤,减少黑色素生成。在美白滋润肌肤的同时,更能在肌肤表皮形成透气的天然保护层,能延缓皮肤老化,调节色斑,并防止暗疮等肌肤问题生成。”记者询问营业员关于纳米类护肤品的功效,有没有相关部门的认证,得到的回答是:“纳米是高科技,还需要认证吗?”

采访中,一些化妆品代理商表示,纳米氧化锌吸收紫外线能力强,对长波和中波均有屏蔽作用,此外还具有渗透、修复功能,适用于美容美发护理剂中的活性因子。但郑州大学化工系一位不愿透露姓名的教授表示,从目前国际上对纳米的研究报告看,消费者应谨慎选择直接接触皮肤或接触皮肤的纳米产品。对于纳米产品的界定,要满足两个条件。一是产品在纳米尺度下,二是表现出了不同于常规尺度的效应。比如,防紫外线的化妆品运用纳米技术后,颗粒变小,能更好地吸收紫外线,保护皮肤不受伤害。但另一方面,由于纳米尺度下的颗粒过于微小,甚至比人的细胞还要小很多,因此很容易穿过细胞壁进入人体细胞,并在细胞内沉积,在经过一定的潜伏期后,可能会对人體造成伤害。他说目前对于这种危害还没有一个科学的评估,英、美等国家的学者正在拿出大笔经费来研究纳米的危害。

统一零售价 多是忽悠人!

物价部门提醒:警惕商家陷阱

本报讯(记者 刘招 李焱)漂亮的连衣裙和时尚的凉鞋,是初夏时节女士们购物的重点。昨天,市民赵小姐向记者反映,一些品牌服装所谓的全国统一零售价不少是骗人的,她在二七广场附近一家商场花268元买的连衣裙,在碧沙岗附近一家商场160元就能买到。

昨日,记者根据赵小姐反映的情况,记者随同她来到买衣服的商场,找到了与她买的相同的裙子,标签上显示“统一零售价268元”。记者要求营业员便宜点,得到的回答是“我们是统一零售价”。营业员还信誓旦旦地说,整个郑州市都是这个价格。记者以价格有点贵为由,佯装准备离去,营业员叫住记者说可以打9折,最后经过讨价还价,以8.5折成交。

随后,记者跟随赵小姐来到建设路上一家商场,在三楼服装区,同一款裙子标价也是“统一零售价268元”,但是营业员报价180元。标明“统一零售

价”,实际卖出的价格却差别这么大,面对记者的询问,服装区销售负责人这样解释:“价格标签进货时就有,不知道是厂家贴的还是区域代理贴的。销售时不以标明的价格为准,顾客可以讨价还价,但也有些知名品牌一年四季都不打折,就按上面标的全国统一零售价走,但这都是个别品牌。”

“全国统一零售价”到底是怎么回事?记者拨打“12358”物价投诉热线进行咨询。郑州市物价部门相关人员介绍说,所谓的“全国统一零售价”或者“建议零售价”等,都不是物价部门制定的。以服装、鞋类商品为例,其价格是完全放开的,厂家、区域总代理、商家等都可以自主定价,价格标签可能是他们贴上的。虽然这样定价不违法,但可能造成商品价格虚高,物价部门不提倡这种做法,倡导商家明确标明商品是明码实价还是议价,以诚信为本。同时,也提醒消费者,不要陷入一些商家的陷阱。