

重点学校好学生,考前压力更大 差1分没有提前录取 高三女生整夜睡不着

无锡一所重点中学高三学生小闵(化名)今年2月参加了上海一所知名高校的提前自主招生考试。临考前一晚,她和父母住在上海一家宾馆,但小闵却怎么也睡不着。第二天考试发挥不佳,最终因为1分之差抱憾。然而,此后她的情绪就一落千丈,经常发脾气,甚至几个月来,经常整夜睡不着觉。

昨天,家人带她来到无锡市精神卫生中心王国强心理咨询工作室。在和医生单独沟通时,她抱怨因为父母睡觉打呼噜而影响她的睡眠,“就差1分没有提前录取!我觉得太冤了。平时没我成绩好的同学都考上了。现在我要回到原地,参加高考,我就是调整不过来,好像一切都完了!”

离高考只剩不到一个月时间,考前心理咨询的数量骤然上升。临床心理科主任王国

强的专家门诊中,有一半是考生和家长们。“来咨询的大部分是重点学校、性格内向、做事认真、平时成绩好的学生。他们的考前压力比成绩普通的学生大得多。”王国强说,考前综合症的普遍症状是紧张发抖,连续十多天甚至一个月睡不着觉,易发脾气,不想上学甚至逃课。

总结出这些症状的原因,王国强认为,除了社会、家长、学校给的压力,不少学生抱着“非北大复旦不上,我要选好学校”的目标,同时缓解情绪的方式不够,造成负面情绪没有合适的宣泄。与往年不同的是,今年前来咨询的学生整体来说,症状相对较轻,而且不仅父母,连爷爷奶奶、外公外婆全家都来旁听,也不过分反对必要时吃药调整。

专家支招 学会拿得起放得下

如何化解考前压力?王国强支招:首先,考生和家长要用平常心对待,不是一考定终身。大学是一座桥梁,把一名不太懂事的青少年变成合格的社会青年。要根据自身情况,树立恰当的目标,目标可以定得宽泛些,上一本、二本、三本学校,而不是具体到哪一所,要做好最好和最坏打算。同时,正确理解压力有利弊,如果比平时少睡几个小时,有紧迫感、考试时绷紧弦,考前有小心慌都属于正常表现。

此外,学校和家长给学生制造恰当的氛围,延续以往的生活习惯,不改变原来的生活

环境。他特别不赞成考前几天住宾馆包房,“换个环境反而更容易睡不着。饮食上,营养餐不要过分刻意换花样。”王国强特别强调,现阶段考生要总结自己的现状,对不足之处能补就补,不能补就放弃,拿得起放得下。他以自己参加博士学位考试现身说法,“我知道自己的英语听力没戏,所以直接跳过,胡乱填了答案。因为题目多,来不及做完,我从作文、阅读理解开始做起,对一些介词填空之类的题目,我就舍弃。总之,学会放下才能收获更多。”当然,树立自信心,相信自己的能力也是制胜的法宝之一。 陆媛

苏南硕放国际机场 首批进出境快件通关

昨日下午1:50,台北-无锡ZH9022航班在苏南硕放国际机场落地,首批进出境快件经过分拣、扫描、过机等手续,顺利在无锡海关通关。目前海关运用同屏比对系统,将申报资料和货品画面实时比对,每件快件平均过机只要6秒钟,大大提高通关时效。

据负责首批快件承运的顺丰速运公司人员介绍,国际快件业务是以商业信函、货样广告品等为主要运输对象,交由特定的承运人,由其在较短时间内完成的门对门运输业务,是现代物流运输链中的一种极为便利的运输方式。这批快件是从台北进口的标签、布匹等货样及广告品,共计18件,收货人是江浙地区的企业单位。

据无锡海关监管科于爱军科长介绍,苏南硕放国际机场进出境快件监管中心已于4月底通过海关验收,是目前江苏省内唯一一家正式运营的国际快件中心。原先苏南地区国际快件只能从上海、杭州、广州、深圳等设有海关快件监管中心的异地口岸通关,然后再通过国内运输转运至无锡,最后再派送到客户手中,中间环节的多次换乘,无形中大大增加了时间和费用成本。现在,无锡有了国际速递的通道,快件直接从硕放机场进出国门,方便了苏南地区的企业单位,拉近了无锡与世界的距离。

于爱军表示,国际快件监管对无锡海关来说是个全新的业务,为此增加了人员配置,制定了快件监管的岗位设置和作业流程,派业务骨干到杭州萧山机场跟班学习。目前海关运用同屏比对系统,将申报资料和货品画面实时比对,每件快件平均过机只要6秒钟,大大提高通关时效。

据苏南硕放国际机场进出境快件监管中心的张丰玺经理介绍,目前硕放机场有进出香港、台北、澳门、大阪、新加坡、泰国等多条航线,先期将利用无锡-香港、无锡-台北航线开展国际快件业务,同时中心也在研究快件包机形式,让苏南地区的企业可以体验到本地直运的“加速度”。 匡笠

相关新闻 机场单日、单月客流量 4月双双创历史新高

昨日,记者从无锡机场集团了解到,4月份,苏南硕放机场单月运输起降和旅客吞吐量分别达2952架次、348065人次,较去年同期分别增长了18.3%、24.3%,其中,4月25日旅客吞吐量达13554人次。4月份机场创下单日客流量、单月客流量历史新高。 匡笠

画说无锡

水秀社区七旬书法家 作品入选烧制国礼珍品

“这幅作品是我为庆祝新中国成立65周年而创作的。”徐岳皋翻开刚刚收到的荣誉证书,高兴地说。

昨天,滨湖区水秀社区74岁居民徐岳皋的书法作品,在“盛世中华·向新中国65周年献礼”国礼珍品中国红瓷书法艺术大赛中,成功入选烧制中国红瓷书法珍品行列,同时徐岳皋被授予“国礼红瓷书法艺术家”荣誉称号。

蔡娅娜 陈健 匡笠 文/摄



说法 偷“苹果”留下作案工具 警方通过DNA比对抓贼

陪朋友去“苹果”专卖店修手机后,对那里就“念念不忘”,终于在一天凌晨,男子撬开专卖店,将里面价值6.7万余元的样产品一扫而空,不过得意忘形的他留下了作案工具在现场,警方经过DNA比对,很快将其抓获归案。日前,犯罪嫌疑人李洋被无锡惠山法院判刑3年9个月,并处罚金4000元。

去年12月初,某“苹果”校园体验店被撬,被盗走5台笔记本电脑,1台台式一体机电脑,4部iphone手机,3台平板电脑和1只ipod touch,价值共计6.7万余元。同时,民警在现场发现了起子、钳子等被遗留下来的作案工具,警方提取痕迹后,经过DNA比对

鉴定,很快将犯罪嫌疑人李洋抓获。

30岁的李洋在无锡一家企业打工,因为信用卡欠款,手头拮据的他一直想找个方法弄点钱。去年11月,他陪朋友到这家“苹果”店修手机,那时,他就打起这个店的主意。为此他专门购买了起子、钳子等作案工具,同年12月初的一天凌晨,带着作案工具的李洋独自一人来到这家“苹果”店,撬门进入店内行窃。事后,李洋以2.5万余元的价格将赃物卖出。可让李洋没想到的是,自己留在现场的作案工具,最终却成了让警方找到自己的线索和证据。(文中当事人为化名)

唐婷婷 蒋丽娜 薛晟

相约郎朗 演奏梦想

招商银行2014年“金葵花”杯全国少儿钢琴大赛

与郎朗一起,用双手弹奏梦想,用音乐谱写人生。2014年,我们与您和孩子相约无锡招商银行“金葵花”杯全国少儿钢琴大赛,让孩子从这一刻开始绽放音乐梦想,在成长路上留下光辉印记!

报名方式:

- 2014年5月20日(周五)前向无锡市“金葵花”组委会,或向所在地16岁及以下青少年;
- 地址:江苏省无锡市太湖新城太湖国际会议中心(太湖国际会议中心一楼)或无锡招商银行总行。

报名时间: 2014年5月20日

比赛日期: 比赛日期另行通知

官方网站: www.cmbchina.com 客服热线:95555

主办单位: 招商银行 **支持单位:** 无锡音乐家协会

招商银行 CHINA MINSHENG BANK

95555 cmbchina.com 招商银行 无锡分行

聘

《现代快报》是我国最大的新闻单位——新华通讯社主办的一张面向全国公开发行的都市类日报,从1999年10月12日创刊起,就创造过国内报业每天发行量一百万份的发行奇迹,被新闻界誉为中国报业的一匹黑马,2007年,跻身世界报业百强第57位。

因业务发展需要,需招聘版面设计人员1名:

要求: 35岁以下,大专及以上学历,广告设计及相关专业毕业;能熟练运用Photoshop、方正飞腾排版软件及3D软件;工作细致耐心;服务意识好;有相关从业经验者优先录用。

有意者请将个人简历发送至 xdkbwx@163.com

现代快报