

心声

本期主题——減壓提效

衣
食
住
行

要旨

城市化的发展加快了整个世界的节奏，时代向我们提出了更高的要求 and 更加严峻的挑战。作为学生，学习是我们生活的主要组成部分，影响着我们的过去、现在，以及未来。而在现实中，不可能一切都是一帆风顺的，来自自身与外界的压力常常让我们束手无策。本期《心声》就将衣、食、住、行四个方面探讨减压提效的问题。

减轻压力、提高学习效率，可以从生活的每个点滴做起，小至生活起居，细至学习策略，也许，人生的成功与失败就在这方寸之间一决高下。

希望本期《心声》能让你有所收获。

高一校園心理劇比賽

2010年5月27日下午4时，科技信息楼五楼演播厅人气高涨，掌声雷动。2010年苏州中学校园文化艺术节校园心理剧表演大赛在这里隆重举行。苏州市教育局政宣处徐洁副处长，苏州市教育科学研究院朱文学副院长等领导应邀出席了本次活动，此外，教育局直属学校高中片以及职高片的十几所学校的领导、心理老师以及部分学生代表也前来观摩本次比赛。

本次大赛历时三周，经历了2次预赛，最终有7支队伍获得了进军决赛的入场券。演员们幽默诙谐的语言、生动形象的表演，使台下的笑声、掌声、喝彩声一阵接着一阵。比赛还邀请了苏州大学教育学院的大学生们为大家表演心理剧《TA》，剧目形象地展现了性别角色认同的困惑。他们富于专业色彩的剧本和到位的表演赢得了观众们的一致好评。

本次大赛与以往比赛的不同在于我们为每个参赛剧目都作了到位的点评，精彩的颁奖辞让每一位同学都获得启发，心理剧不仅仅只是表演，在表演中，既反映了高中阶段同学们的内心困惑和矛盾，以及生活中的种种不适应，同时也在表演中找寻到了各班的班级文化。在编排中成长，在表演中成熟，在落幕落下之后升华，这或许就是心理剧的魅力所在。



校园心理剧表演大赛获奖名单：

一等奖 ——6《心灵的枷锁》

二等奖 ——3《送你一束阳光》

——1《数学考试前后》

三等奖 ——15《优乐美》

——2《阳光舞会》

——5《上课睡觉的N件事》

——16《大人物》

优秀奖 ——8《兄弟师生》

——14《告诉美芽我爱她》

——4《网吧现形记》

——9《手机上网那些事》

——10《爱》 ——11《电话铃》

——13《新生入学》

——12《同学们，有笑也有泪》

——7《涅，是不是》

单项奖 最具潜力奖 ——4《网吧现形记》

最佳配乐奖 ——8《兄弟师生》

配合默契奖 ——14《告诉美芽我爱她》

最佳布景奖 ——3《送你一束阳光》

幽默风趣奖 ——1《数学考试前后》

最佳创意奖 ——5《上课睡觉的N件事》

最佳表演奖 章雨濛

最佳指导老师 徐 惠



衣 CLOTHES

02

请在下列9个颜色中选择你这段时间最常穿的颜色

黑 / 白 / 黄 / 绿 / 紫 / 灰 / 红 / 蓝 / 橙

1. 选“黑色”

从表面上看起来可能会给别人留下神秘、高贵以及专业的印象。因此有许多时尚造型设计师往往偏爱穿黑衣服，感觉好像很专业，但实际上却缺乏创意，所以黑会是现代人成功的最大障碍。总是喜欢把黑颜色衣服穿在身上的人，多少都会是一个不善于社交的人，他们无非是用黑色来掩饰自己内心的不安或恐惧。

健康指数：-30%。无法让其他有利于自己的色彩能量进入。

2. 选“白色”

白色是一个纯净、没有任何杂质的色彩，男性朋友会发现在他们的衣橱里总有两三件白色的衬衫。一个常穿白色服装的人，应该是一个追求完美的人。“夸父追日”也许是他们的缺点，但如果他们发现有什么东西可以让自已更好而需要改变方向的时候，他们也会立即行动，毫不迟疑。从这方面来说，喜欢白色衣服的人又有实际的一面。常穿白色衣服的人内心会经常觉得寂寞，但又非常渴望引起别人的注意和关心，甚至于羡慕。不过他们不太喜欢别人没有理由的客套，所以在外人的眼里，他们是那种既爱又怕受到伤害、既傲作又喜欢钻牛角尖的人。

健康指数：100%。有最高的透光率，能接受大量能量，健康有保障。

3. 选“黄色”

黄色是一个心灵能量的颜色，它可以加速理想的实现，并能启发新的创意，但因为一般人不懂得如何挑选适合自己的黄色而给人一种蠢蠢的、智力不足的印象。一个常穿黄色衣服的人，应该是一个表达能力很强，有自己独特见解和想法的人。他们很有自己的主张，在智力才能方面常常被肯定。这类人通常都具有冒险、追求刺激和新鲜的特征。他们无法忍受一成不变，虽然他们是幽默的人，但也常爱发脾气。不过幸亏他们习惯于用沟通来处理事情，即使是在发生不愉快的事情时也会如此。

健康指数：90%。善于沟通的人是比较长寿的。

4. 选“绿色”

绿色是一个生机勃勃的色彩，它往往是生命诞生和延续的代表。一个常穿绿色衣服的人，个性谦虚朴实，不爱与人争论，有很高的人气指数。和善、可亲是这类人最大的特色，而且他们对于自己不喜欢的人也不会刻意地排斥或疏远。这类人道德感强烈，个性爽直，平时话不多，可是一旦遇到投缘的对象，他们又有点“人来疯”的样子，这时候你会发现聊天是这类人最大的乐趣。其实，这类人是相当优秀的教育人才。他们虽然为了做好每一件事，常常会给自己设定标准，但或许是标准过高而成功率自然降低，不过他们总能自圆其说地将这一切吞得一干二净。如果每件事都给自己压力，是跟自己过不去，人生就没有任何意义了。

健康指数：100%。不喜欢和人争长短、谈名利，一切都想得开，当然会长寿。

5. 选“紫色”

紫色是一个既高贵又带着点傲气的颜色。把紫色的衣服穿在身上的人，多半是一个观察力和领悟力都很高的人。这类人通常具有不错的文化素质和涵养，往往以艺术工作者居多。又因为紫是由红和蓝结合而产生的色彩，所以它包含了精神和肉体的定义，可以说紫色是控制情绪的最佳辅助品。但是常穿紫色衣服的人又有些自视清高，对于不属于同一领域或不是一个档次的人或事情，往往会表现出不屑的态度，容易让周围的人觉得他们娇柔造作，对他们的行为感到不自在。还好，他们似乎也并不在意某些人对他们不认同的态度。

健康指数：40%。自视过高，就不容易得到满足，容易患精神衰弱。



6. 选“灰色”

大家可能知道“非黑即灰”在流行时尚界已经是一个千古不变的准则。常穿灰色衣服的人通常会是一个不容易相信别人的人，但是他们凡事一定会处理得非常完善才认为是大功告成，否则他们宁愿不做。不过，他们不会把事情随便交给别人，除非已经取得了他的信任，但就像他们对爱情不信任一样，取得他们的信任是一件非常难的事情。常把灰色穿在身上的人好象对爱情没有憧憬，其实他们是担心受到伤害而已。

健康指数：20%。不透明的灰色虽然比黑色好，但也好不到哪儿去。

7. 选“红色”

红色使人精神振奋，但过度的红又会使精神紧张、脾气暴躁。常穿红色衣服的人，应该是一个企图心和精力都很旺盛的人。他们会对自己专注的和感兴趣的事情投入百分之百的热情，但是一遇到挫折便会迅速地丧失原有的热情。他们算是一群乐观主义者，会认真地告诉你“没关系，天塌下来还有个儿高的人撑着”。虽然如此，他们的情绪变化起伏是相当大的，具有忽冷忽热的个性。常穿红色衣服的人是一个心直口快的人，他们经常会毫不保留地把自已认为对的想法脱口而出，从不考虑别人的感受，也不在乎可能产生的后果，而且他们没有承担过错的能力和自我反省的勇气，习惯把责任归咎到别人或者外在不可抗拒的因素中。常穿红色衣服的人往往自以为是，更糟糕的是他们从没有察觉，还有些沾沾自喜。

健康指数：60%。会因为过于急躁而导致胃肠疾病或运动受伤。

8. 选“蓝色”

蓝色是一个穿着相当普通的色彩，常穿蓝色衣服的人通常是一个自制力和定力相当强的人，并且个性固执，属于不达目的绝不罢休的人。在工作上常穿蓝色衣服的人会是一个优秀的人才，总会把上司交待的任务完成得井然有序。不过常穿蓝色衣服的人，很少以乐观的态度去看待任何事情，总会每件事情抱以担心和忧郁，虽然他们是喜欢热闹的人，但因为他们在自己的言谈举止、穿衣打扮稍有不当地破坏别人对他们的感觉，所以往往他们身在人群中，心在人群中。

健康指数：80%。虽然冷静是你的优点，但忧郁的性格是你要注意的。

9. 选“橙色”

橙色是一个高亮度的颜色，给人一种温暖的感觉，常穿橙色衣服的人拥有开朗的笑容和充沛的活力，使他们常常成为人群中的焦点而人缘奇佳，但往往也会因为不轻易得罪人使自己显得没有原则。这类人害怕孤独，喜欢热闹，他们会参加各种活动来吸引人的注意，并且会和不同层次的人相处得非常愉快。但是常穿橙色衣服的人做事优柔寡断，又易善变，使身边的人感觉他们轻浮而不稳重。

健康指数：80%。热情和生命力旺盛，健康状况当然不错，但切记不要太急躁。





在生活中，人们总有睡不好、心情不好的时候。此时，人们往往想吃点什么，喝点什么，来调适和放松自己。研究表明，有些食物确实能够改变人们的心理压力，影响睡眠，从而使人产生愉悦或者烦躁两种截然不同的效果。

忌：过量的咖啡；虽然咖啡有舒缓身心的作用，然而，喝太多的咖啡却容易导致失眠和胃痛，由此产生的头痛现象更是无法避免。因此，不要一天喝两杯以上的咖啡。

多油脂食物和甜食。

宜：高复合碳水化合物：包括全麦面包、谷物类、蔬菜、水果、低脂酸奶等。

高蛋白食物：如去皮鸡肉、瘦牛肉、鱼等富含氨基酸的食物。

不含咖啡的饮料：如橙汁、牛奶、矿泉水等。

富含b族维生素的食品：此类食品可以促进肾上腺分泌抗压压力激素。

坚果、豆芽、深绿叶的蔬菜、牛奶等都富含b族维生素。

能消食顺气的食品：啤酒、山楂、玫瑰花、萝卜、橘子、莲藕等。

多吃富含叶酸的食物，这种营养物质可以帮助你保持好心情；多吃含有维生素B12的食物，这种食物能够在你缺少体力的时候有效地帮助你补充能量；选择富含抗氧化物质的食物，比如，维生素C、维生素E和矿物质。这些抗氧化物质能够帮助修复因压力导致的细胞损伤。

住 LIVING

室内色彩

当人们处于室内环境的包围之中时，人们的思想、情绪和行为等心理要素也同时处在室内环境的影响之下。室内环境就是指包围在我们周围的所有环境元素，其构成包括：空间的大小，空间的围合元素，比如天花、地板、墙壁等；设备家居元素，比如家具、灯具、五金、装饰物等；空间气氛元素，比如灯光、色彩、温度等。这些给人以各种综合形象和生理刺激，同时这些刺激又在大脑中由感觉转化为感情，从而产生心理和精神上的作用。

人们总是用视觉来最先感受环境，而在一个固定的环境中，最先闯入人们视觉的是色彩，色彩处理的好坏不仅影响着视觉美感，而且影响着人的情绪及工作生活效率。例如研究发现，人置身于绿色的环境中，皮肤的温度可降低1至2度，脉搏每分钟减少4至8次，呼吸减慢、血压降低，心脏负担减轻，表现出一副安静自若的神态，使人更加冷静地对待现实。所以现在几乎所有的医院手术室的颜色都是绿色的，同时人们也在居室中使用越来越多的绿色来装饰环境。

现在人们已经深刻地认识到了色彩在室内设计中的作用，大胆的运用色彩来调节空间的环境气氛，烘托室内的气质，创造舒适的室内环境以利于身心状态的调节，其中绿色与蓝绿色系，为沉思和要求高度集中注意的工作提供了一个良好的环境。

客厅浅玫瑰红或浅紫红色调，再加上少许土耳其玉蓝的点缀是最“快乐”的客厅颜色，会让人进入客厅就感到温和舒服。

卧室浅绿色或浅桃红色会使人产生春天的温暖感觉，适用于较寒冷的环境。浅蓝色则令人联想到海洋，使人镇静，身心舒畅。

书房或电视室棕色、金色、紫绿色或天然木本色，都会给人温和舒服的感觉，加上少许绿色点缀，会觉得更放松的。虽然，居室颜色对人的情绪影响也是相对的，具体运用中还应结合家庭成员、个人习惯而不必强求一律。

厨房鲜艳的黄、红、蓝及绿色都是快乐的厨房颜色，而厨房的颜色越多，家庭主妇便会觉得时间越容易打发。乳白色的厨房看上去清静卫生，但是别让带绿色的黄色出现。

餐厅以接近土地的颜色，如棕、棕黄或杏色，以及浅珊瑚红接近肉色为最适合。

卫生间浅粉红色或近似肉色令你放松，觉得愉快。但应注意不要选择绿色，以避免从墙上反射的光线，会使人照镜子时觉得自己面如菜色而心情不愉快。



降低知識遺忘率

找到规律，记忆有迹可循

记忆并不是死记硬背，是有规律可循的，只有找到了记忆的规律，并善加利用，提高记忆能力并不是一件特别困难的事情。

在学习中，有些同学常常抱怨自己的记性不好。实际上除了痴呆者之外，普通人脑的记忆功能是相差不大的。实际记忆之所以有差异，是因为每个人对大脑记忆的规律和对提高自身记忆能力的方法掌握得多少的缘故。也就是说，学生记忆力水平高低之间的差异只是在方法技巧的不同，如果方法得当，你可以轻松地记住你想要记的一切知识。

对于广大中学生来说，要提高记忆能力并不能依靠死记硬背，应首要解决如何降低知识的遗忘率。

要降低知识的遗忘率，提高自己的记忆能力，就要抓住下面这三个要点：

要把理解同记忆相结合

一定要把所背内容的道理吃透，有了理论基础再来背那就容易多了。比如背历史时就可以在背一段内容时，先弄清其中的历史理论，给我们以什么历史启示，这样有了对这一段正确的历史认识再去逐步记忆其中的细节。

把抽象记忆同形象记忆相结合

这一点有助于你轻松记忆，而不至于背得心烦意乱。在背历史时，可以想象那些历史故事，这自然就把你一个历史大环境中，在这样的环境下再来领悟其中的内容与道理岂不简单？在背政治时，也可同社会事实、国际大事相联系起来背，既做到理论联系实际，也有助于背牢、背活课本上的内容。

千万不能逐字逐句背

背东西时应先背大方面，先背大点，再具体背每个大点下的小点，然后逐步深入到每个小点下的具体内容。这样不仅牢记内容，而且使你头脑清晰，掌握的知识有条有理。知识结构有了固定的框架，自然使其遗忘率大为降低。



制定学习计划要统筹兼顾

学习计划要在身体、心理和学习上兼顾，除了最后的冲刺阶段可以“疯狂地”学习外，平时尤其得注意身体健康和适当休息。计划中如果只有三件事：吃饭、睡觉和学习，就很片面，最后影响自己的健康，学习也无法搞好。

所以，在制订学习计划时，必须将学习与其他各项活动的统筹安排。除了学习、吃饭、睡觉等内容不可少以外，应该把娱乐和锻炼时间也计算在内，另外，也别忘了给自己留一点时间与家人谈天的时间，看电视和欣赏音乐的时间。一天的活动富有变化，各有固定的时间和步骤，过一种健康而规律的生活，这是有效学习的基础。

由此可见，一个全面的学习计划把学习、休息、活动的时间都进行了科学的具体安排。如果自己在学习的时间多玩一会儿，就会使计划中的任务难以完成。因为学习顺序具有渐进性的特点，前面顺序乱了，将使计划中后面的多项任务受到影响。



消除疲劳

考试前夕，身体疲劳在考生中非常普遍，它是导致生理疾病的重要原因。因此，为了保持考生身体健康，尽快恢复疲劳是维护考生身心状态平衡的重要因素。

和心理疲劳一样，身体疲劳就是人体细胞不能及时补充氧能量而导致细胞加工厂缺乏动力，不能高效率、高质量地生产出维持生命机体的养分。机体养分缺乏，代谢减缓，则会出现腰酸背痛、头晕倦怠等疲劳现象。

考生紧张的生活节奏，机体所需养分增加，从而增加机体细胞的负担。因此，他们比一般人更容易产生疲劳感。如果不能及时恢复，会诱发疾病，学习效率降低，心理压力过重等种种破坏身心状态平衡的症状出现。

消除身体疲劳的方法有：

1. 安静休息法——睡眠。高质量的深沉睡眠有利于疲劳的迅速消除。
2. 活动休息法——运动。运动时愉快的心情也对消除大脑和身体疲劳、恢复大脑的工作效率起着良好的作用。
3. 心理调节：积极向上，乐观愉快的情绪能加速消除疲劳。
4. 深呼吸：供氧充足，细胞含氧量增加，疲劳细胞会很快恢复。

以上多种方法相结合，在心理及生理上处于最佳的状态，定可帮助考生摆脱“神衰”的困扰。

TIPS

利用卡片来帮助记忆

卡片法简便易行，值得提倡，许多人都善于运用此法。譬如在记忆某些片段知识时，发现报刊上的零星珍贵资料，运用卡片法归类，每一次归类都会有新的发现，因而能从不同的角度上对材料进行交叉记忆，收到良好的效果。

记忆要有目的性

记忆不应是盲目的，每天背多少算多少，这样既容易劳累，而且使你越背脑子里越没头绪，这样条理不清，难于记忆。记忆应算着多少天背第一遍？多少天背第二遍？今天背哪一张哪一节？明天背哪一章哪一节？这样的记忆有目的性，而且使你当天的记忆内容做到心中有数，而不是无底洞，从而不易疲劳，不易乱了头绪，也不会使你在背得心烦意乱时丧失了信心。