

# “奔跑吧，铁人”4项大礼等你拿

## 目前，铁三组委会仍接受报名

本报5月18日讯(记者 刘洁) 23日上午9点,2015年威海铁人三项赛主题系列活动第一季“奔跑吧,铁人”将在半月湾铁三主会场开跑,本次活动共设置了4项大礼,只要参与活动即可抽取价值3000元的高档自行车、价值600元的乳清蛋白质粉2罐、价值300元的高档活瓷水杯、各类礼品,让你拿到手软。目前,

组委会仍接受报名。“奔跑吧,铁人”从半月湾铁人三项主会场出发,向西经14路公交车站点、伴山伴岛,沿环海路,顺行至山东村岔道口右转,沿环海路向东返回主会场为1圈,单圈6千米。全程比赛共3圈18千米。比赛分为男子全程、男子12千米、男子6千米、女子全程、女子12千米、女子6千米共6个组

别。男子、女子全程组持红色参赛券,各组别分别录取前20名,每经过1次打卡点需打卡;其它组别持蓝色参赛券,不记名次,根据报名自愿完成规定距离比赛。

抽奖奖品总价值1.6万元,共设三项大奖,一等奖1名,奖价值3000元的高档自行车一辆;二等奖10名,奖价值600元的植有

乳清蛋白质粉2罐;三等奖20名,奖价值300元的乾唐轩活瓷水杯一个,另设参与奖若干。

报名地点及联系电话:大成体育经区时代广场自行车店,电话:5996123;大成体育一路自行车店,电话:5286123;大成体育帝王宫自行车店,电话:5234200。市体育局咨询电话:5817183。

## 电影《止杀令》获国际大奖

本报5月18日讯(记者 刘洁 通讯员 王波) 近日,第48届美国休斯敦国际电影节颁出各个奖项,取景文登的故事片《止杀令》从500多部参赛影片中脱颖而出,摘得最佳外语片大奖“雷米奖”。

《止杀令》由山东省广播电视局、山东电影制片厂、中国电影股份有限公司、文登区政府等单位联合摄制,于2011年10月在文登开机,曾先后在圣经山、南海新区、米山水库等地取景拍摄,是一部具有独特文化内涵和深刻现实意义的大片。影片讲述了公元13世纪初,70多岁的丘处机从文登出发,行程3万多里,劝说成吉思汗止杀东归的故事。这次是该片继去年在美国首届戴维斯华语电影节获最佳故事片奖后,再次在美国获奖,也是山东电影首次登陆国际顶级电影节并获大奖。

## 小学生进警营

15日,文登区实验小学的学生在家长委员的带领下走进警营。活动中,学生们参观了防暴车和出警车,并亲身到防暴车中操作体验。特警队员还为学生们进行了警用装备展示,引起了孩子们的阵阵惊呼。

本报记者 陈乃彰  
通讯员 刘芳 摄影报道



## 荣成50户残疾人领到扶贫山羊

本报5月18日讯(记者 许君丽 通讯员 梁海波) 近日,荣成市残联为各镇街50户贫困残疾人家庭送去了100只良种山羊,帮助这些缺乏经济来源的残疾人创收。

此次,荣成市残联按照每户两只羊的标准,为荣成50户残疾人家庭送去了100只山羊幼崽。按照市残联和残疾人签订的养殖合同,市残联将于12月份以不低于2200元的保护价格上门回收这两只养大的山羊。羊长得越大,残疾人赚到的钱越多。

# 2186名考生报名威海新职业统考

本报5月18日讯(记者 许君丽 通讯员 刘道一) 5月16日—18日,威海市全国(省)新职业统考在威海职业学院举行,今年共有2186名考生报名参加。

新职业是指经济社会发展中已经存在一定规模的从业人员,具有相对独立成熟的职业技能,《中华人民共和国职业分类大典》

中未收录的职业。全国(省)新职业资格统考是考生参加专业考试,合格者领取全国通用的职业资格等级证书。随着人们对新职业认识的逐步加深,越来越多的市民看到了新职业的良好发展前景。

全国(省)新职业资格统考在威海市每年5月份、11月份的

第三个星期六举行,分为理论笔试、技能笔试、技能操作和综合评审。此次统考共设置了秘书、涉外秘书、营销师、育婴师、室内装饰设计人员、广告设计师、物业管理师、养老护理员、公共营养师、婚姻家庭咨询师、创业咨询师、人力资源管理师、职业指导师、物流师、心理咨询

师、理财规划师,共计16个新职业工种5个职业级别。

其中,育婴师报名546人、公共营养师报名453人、人力资源管理师报名371人、心理咨询师报名287人,是这次统考人数较多的几个职业。另外,创业咨询师(三级)在威海市属首次开考,共有95人参加报名。

# 高考临近,生命教育教你对抗焦虑

“妈妈,我快崩溃了。”小玲(化名)脸色煞白地说,妈妈李新(化名)告诉仇善文,小玲学习成绩一直不错,可在离高考半个多月的现在,小玲一直担心考试成绩,都快崩溃了。威海著名生命教育专家仇善文说,小玲的情况并不是唯一的,还有位高三女生紧张到无法吃饭,体重直线下降至80斤。“这是考前焦虑的极端表现,最近一段时间,很多考生和家长来咨询,如何缓解考前焦虑。”仇善文说,家长和考生应该学会接受这种状态,家长应从生命教育的角度,给予考生适当的关怀,帮助孩子做良好心态的训练。

本报记者 刘洁

链接

## ◇ 家长也患了考前焦虑

面对平常会做的题目,现在在大脑一片空白,连最简单的题目都不会做了;爸妈一说话,自己就心烦,不愿和父母沟通……很多考生在面临人生第一大考前都会有焦虑,“但考前焦虑不会发生在考生当中,家长也会有。”仇善文说,有的家长担心孩子考前不

努力,一遍一遍到孩子房间查看;考前突然接送孩子;失眠,凌晨3、4点都无法入睡等等,这都是家长焦虑的表现。

面对焦虑,家长和考生要学会接受这种状态,适度的焦虑反而有利于考生认真复习备考,家长要学会引导,考生要勇敢面对。

## ◇ 考前,家长切忌过度关怀

很多家长反映,跟孩子一说话,孩子就烦,这就是无效的沟通。“孩子为什么不愿意和我交流?”仇善文说,遇到这种情况,家长首先找自己的原因,有没有和孩子建立良好的亲子关系、沟通的内容有没有质量、有没有传递

给孩子正能量,下一步,家长就需要提升自己。

“你有什么困难,需要我们来做什么帮助你。”仇善文建议家长这样和孩子沟通,切忌过度关怀,否则容易加重考生的心理负担,适得其反。

## ◇ 生命教育训练孩子良好心态

“优秀是训练出来的,训练要科学、系统、可操作,只有一次训练,没有多大效果,也不要临时抱佛脚。”仇善文说,人生学习的高潮已经来到,面对生命的问题,家长和孩子都需要学习。全国都在思考和寻找自己到底需要什么,在这个问题上,是可以走直线的,就是生命教育。生命教育教给孩子和家长如何管理情绪,锻炼控制能力,训练良好

的心态。

“为什么很多学习好的学生,一考试就失利,反而平常学习一般的能够发挥出正常水平。”一任教33年的数学老师说。仇善文说,这和学生的心理息息相关,反映的是学生的德行。“急功近利,专注于成功,就容易钻牛角尖,品德优秀的学生多心境平和,乐于助人,在助人的过程中进一步提升自己。”

## 生命管理智慧

### 夏令营开始报名

本次青少年生命管理智慧夏令营将由职业军人、专业培训师一起系统科学地打造学员的8项品质:思维力、表达力、自信心、意志力、沟通力、想象力、行动力、观察力。生命管理智慧夏令营共举办六期,每期五天。具体时间为:第一期:7月6日~7月10日;第二期:7月13日~7月17日;第三期:7月20日~7月24日;第四期:7月27日~7月31日;第五期:8月3日~8月7日;第六期:8月10日~8月14日。

身体健康,10周岁以上的全省中小學生都可報名,訓練營實行一費制,單期費用為1680元/人,項目包括:訓練營活動費、專家課時費、伙食費、住宿費、場地費,及威海一日游的旅遊費用等,開營前后的交通往返費用由學員自行承擔。

此次活動的諮詢報名電話:18863177970;13465234134;13361167790。

## ◇ 过度焦虑需要干预

“当焦虑达到一定程度就得干预。”仇善文介绍了4种放松方法:最常用也是随时都能用的方法一呼吸法,深呼吸,将注意力吸引到呼吸上;体育疗法,坚持早晚锻炼,但不宜进行激烈的运动,以免受伤;大自然疗法,主动亲近大自然;群体游戏法,通过游戏互动、肢体接触

等释放考前压力。

“上述方法,适用于焦虑感处在自己能调试,可控的考生,再严重的就需要心理咨询、医院治疗等来干预。”仇善文说,家长需要帮助孩子找到焦虑的确切原因,是目标定得太高还是对自身估计过高,有针对性地采取措施干预。