

考试焦虑情绪如何转化? 专家来支招

临近高考,很多考生在学习和生活中感到焦虑,又或者担心考试焦虑的问题。如何理解、接纳乃至转化焦虑,更加从容地备考、应试?跟教育小微一起来听北京师范大学心理学部副教授曾祥龙怎么说——

焦虑不可怕!理解它才能面对它

焦虑这种情绪常让人们感到难受,所以被大家称作“消极情绪”。但我们首先要认识到,消极情绪并不必然是“坏的”。其实,任何一种情绪都有其进化基础和心理学功能,而焦虑这种情绪的功能,能够激活我们的唤醒水平,通俗地讲就是让我们进入更加兴奋的状态,以帮助我们更好地应对挑战。

比如,考前的适度焦虑,会有利于我们抓紧时间投入学习;而考试过程中的适度焦虑,则在提醒我们要认真仔细答题,应对这个重要的挑战。当然,考前的过度焦虑,会让我们难以静下心来学习;考试时的过度焦虑,也确实会影响能力的正常发挥。

心理学中有一个耶克斯—多德森定律,过高或过低的焦虑,都不利于发挥出最佳的水平。简言之,我们既不希望自己焦虑紧张到大脑一片空白,也不希望自己在考场上放松到睡过去。这就明确了我们进行心理调适的重点——缓解过度的焦虑,而不是彻底消灭焦虑。

面对焦虑,我们该怎么做?

有了上面的认识,那我们该如何处理过度的焦虑呢?在正念和其它很多心理干预技术中,都会强调接纳焦虑。我们首先要认识到焦虑的合理性,允许焦虑的适度存在,学会与焦虑感和平相处,而不是把焦虑看作一种威胁,与焦虑感斗争。这样一种开放、平和的对待焦虑的心态,其实更有助于避免焦虑情绪过度膨胀。

尤其是要不要压抑焦虑的反应。很多学生知道自己有考试焦虑的问题,一上考场就焦虑,甚至脑子一片空白。因此,他们往往会非常担心高考时又感到焦虑,进而影响考试的发挥。这种对焦虑本身

的焦虑,往往会让事情陷入恶性循环。

产生手心冒汗、腿抖等身体反应→意识到自己的焦虑→担心焦虑影响考试→进一步的身体反应。

反之,如果我们理解了焦虑感是正常心理状态,也就不会过度关注或担心焦虑,从而减少了这种恶性循环发生的可能性。

转化焦虑,让它为我们所用

基于接纳焦虑的基本态度,我们可以进一步转化焦虑。要认识到,焦虑情绪,包括伴随它产生的身体反应,是我们自身在面临威胁时调集能量,准备应对。这些情绪和身体反应,是我们个体的一部分,是我们的战友,而非我们的敌人。我、我的身体、我的情绪,我们会一起战斗,面对挑战。

心理学研究表明,像上面这样改变对焦虑反应的认识,能够把焦虑转换为勇气,相应的生理反应也会发生变化。而这样一种勇气,也有利于我们以更加自信的态度,在考场上发挥出我们真实的水平。

来源:微言教育

朝一蛋品无证生产被罚 蛋品市场有类无牌

近日,朝一蛋品(上海)有限公司(以下简称朝一蛋品)因无证生产温泉蛋、未备案销售温泉蛋,被上海市松江区市场监管局没收违法所得55.45万元、罚款27.7万余元,罚没款合计83.18万元。

资料显示,温泉蛋是一种特殊的水煮蛋做法,其特点是蛋黄和蛋清的凝固程度不同,蛋黄已经熟透而蛋清保持半流动状态,类似于果冻,这种独特的口感和风味受到了许多人的喜爱。温泉蛋之所以得名,是因为传统上它是在温泉中煮制的,温泉的水温通常在60℃至80℃之间。利用温泉的恒定温度,鸡蛋被放入网套中,在温泉中煮制约30至40分钟,使得蛋清稍微凝固而蛋黄保持流动。温泉蛋的生产和销售需要遵守相关的食品安全法规。

行政处罚决定书显示,经查,当事人于2018年8月1日注册成立,从事鲜鸡蛋和温泉蛋的生产、销售经营活动。当事人生产的温泉蛋品名为“朝一温泉蛋”,产品由鲜鸡蛋进行烘烤而成,分为箱装(60枚/箱)和盒装(12枚/盒)两种规格。2022年11月9日,当事人注销其生产温泉蛋产品的食品生产许可证,并停止温泉蛋产品的生产活动。2022年11月26日,当事人在未获得温泉蛋产品食品生产许可证的情况下,在从事鲜鸡蛋生产经营活动的同时,继续从事温泉蛋产品的生产经营活动直至2023年2月27日。上述时间当事人共违法生产箱装温泉蛋5775箱,售价为人民币80元—120元/箱不等,销售金额为530329元;共违法生产盒装温泉蛋1184盒,售价为20元—22元/盒不等,销售金额为24210元,共合计违法货值金额为554539元。截至案发,当事人上述违法生产的温泉蛋均已全部销售完毕,故违法所得为554539元。市场监管查明,2023年2月28日起,当事人在未进行预包装食品销售备案的情况下从事温泉蛋的销售活动,直至2023年8月3日。

市场监管部门认为,当事人在违法事实一中实施的未取得食品生产许可证的情况下擅自从事温泉蛋的生产经营活动及在未进行预包装食品销售备案的情况下从事温泉蛋的销售活动的行为,违反了《食品安全法》的规定。责令当事人改正违法行为,没收违法所得55.45万元、罚款27.7万余元。

据悉,2023年2月28日,当事人停止了温泉蛋的违法生产活动,已完全通过委托具有生产资质的生产厂家从事温泉蛋的生产。

天眼查APP显示,朝一蛋品于2018年8月1日注册成立,是生产加工可生食鸡蛋16年的老品牌,是一家集养殖、蛋品生产、加工为一体的现代农牧业生态食品公司,从事鲜鸡蛋和温泉蛋的生产、销售经营活动。

日前,记者在相关电商平台搜索发现,朝一蛋品的温泉蛋已不能搜到。对于此事公司有何回应,记者在朝一蛋品官网留言及提供的邮箱发送了采访函,截至发稿,记者并未收到回复。

来源:中国消费网

比黄金涨得更猛更快! “千年老二”白银缘何创新高

最近2个多月以来,黄金涨幅屡创纪录,多次成为新闻头条。然而,要论今年哪种贵金属“涨势更喜人”,凭借强劲的金融属性和工业需求,则让原本“千年老二”的白银比“高大上”的黄金更胜一筹。

白银创纪录“涨势喜人”

数据显示,白银价格今年已飙升逾32%,远超金价不到20%的涨幅,成为今年表现最好的主要大宗商品之一。

5月22日上午10:16,上期所白银期货主力合约涨1.2%。

早在5月21日,伦敦白银现货价格突破32美元/盎司,创出自2013年以来的11年新高;COMEX白银涨0.78%,报32.68美元/盎司。而在5月20日,上期所白银期货主力合约触及涨停,收盘大涨8%,价格创出逾10年新高。

从月涨幅和年涨幅来看,上期所白银期货主力合约5月以来累计涨幅超过16%,年初至今累计涨幅已超过35%。

如果时间轴拉到4年前,即近年来银价低点的2020年,那么上期所白银期货主力合约在4年多来最多已涨了近2倍。

不过相对而言,白银仍然很便宜。

以5月22日开盘,伦敦现货白银最高价每盎司32.11美元、伦敦现货黄金最高价每盎司2423.26美元为例,目前大约需要75盎司白银才能购买1盎司黄金,也就是说金银比为75:1。

“金银比”助力“脱颖而出”?

为何在金、银、铜、钯、铂一众贵金属中,白银能在近期脱颖而出?

可能给出的答案,离不开白银的双重特性:白银既是金融资产,也是光伏电池等清洁能源技术在内的工业投入品。

民生证券5月发布的一份报告认为,作为贵金属的一种,历史上白银在相当长时间内充当货币角色,与黄金在金融属性方面具有相似性,黄金上涨后白银通常具备补涨需求。

今年1月,金银比飙升到了1:90,是2022年9月以来的最高水平。而最近20年来,金银比的平均水平为68:1。

花旗集团的一份研报当时就表示,如果美联储开始降息,经济增长在下半年保持强劲,金银比可能会下跌至1:70,如果经济增长放缓,则金银比可能会进一步走高。

值得关注的是,早在去年5月,花旗集团就曾发布报告,预计白银在未来六个月至一年内可能升至每盎司30美元。

持有“金银比表明白银仍被低估”同样观点的,还有美国知名黄金公司Schiff Gold。



Schiff Gold的数据分析认为,现代金银比平均在40:1到50:1之间。但在2011年金银比降至30:1,1979年降至20:1以下。

从历史上看,这一比率总是会回到这一平均值。而且当金银比回归均值时,波动往往十分剧烈。当价差如此之大时,白银不仅表现优于黄金,还会在短时间内大幅上涨,而且反弹是迅速而有力的。

工业“供不应求”影响价格

另一方面,作为工业投入品,供需动态对白银价格波动产生了影响。

民生证券的报告显示,由于白银的工业需求占比达到50%左右,白银同时具备金融与工业双重属性,价格波动也更大。

在需求端方面,白银是太阳能电池板的主要成分,随着该行业的强劲增长,世界白银协会预计今年白银的用量将创下历史新高。早在去年,包括工业需求在内的所有类别的白银需求都创下了纪录。工业采购约占全球需求的一半,随着“绿色能源”的持续推进,预计未来几年这一比例只会增加。

但在供应端,白银市场则已连续第四年供不应求。

世界白银协会的预测显示,2024年全球白银需求将达到12亿盎司,为历史第二高水平。其中,工业终端用途的持续强劲以及珠宝和银器需求的复苏将推动需求增长。预计全球白银工业制造量将在2024年增长4%,达到创纪录的6.9亿盎司。同时,在此背景下,白银市场将连续第四年供不应求,今年的供应短缺情况预计为纪录第二严重的水平。

截至北京时间5月22日上午10:16,COMEX白银上涨1%至每盎司32.4美元、伦敦现货白银上涨0.59%至每盎司32.15美元;COMEX黄金上涨0.11%至每盎司2429美元、伦敦现货黄金上涨0.19%至每盎司2425.45美元。

来源:羊城晚报