

说起“偷菜”大多数人都并不陌生,有些大玩家甚至半夜起来偷菜。随后流行玩“打僵尸”,在随后玩“愤怒的小鸟”。其实,之所以大家玩得这么投入,就是为了减压。

“我早已不玩那些了,套用广告语就是‘OUT’了。”职场白领女孩林娜(化名)指着办公桌上的几个栩栩如生的小动物说,她现在迷上了捏泥塑。若非亲眼所见,真难想象这是她为排解工作压力,业余在家捏泥塑的杰作。据了解,越来越多的白领加入到这个全新、时尚的捏泥塑减压队伍中。

晚报记者 唐善普

## “偷菜”OUT了,做个泥塑最时尚 白领捏泥塑减压法正流行 林娜的减压生活



这些小家伙,您知道他们是什么吗?



各式各样栩栩如生的泥塑,让人甚是喜欢。

### A 减压新方式 白领爱上捏泥塑

林娜在一家知名公司任市场宣传推广部部长。由于工作繁忙,拿她的话说:“工作起来像头驴。”为了排解因工作带来的压力,一年前,她玩起了“偷菜”。上瘾后常半夜起来“偷”,过了一段后感觉太辛苦,又玩起“打僵尸”、“愤怒的小鸟”。

虽说减轻了一些压力,但突然有一天她觉得玩虚拟的东西,没意思。

一次,她路过人民公园西门,看到一个泥塑艺人在制作和面人,一团面几分钟在泥塑艺

人的手下,变成了一个生动活泼、栩栩如生的小人,她被深深地吸引了。

她开始上网了解捏面人的信息,并购买橡皮泥模仿着做。第一件作品出来时,虽然不太像,但她很激动。

“为了捏出更像的小动物,我业余时间全放在了这上面,甚至冷落了男友,惹得男友醋性大发。”林娜笑着说,不过男友在她的带动下现在也爱上了泥塑。



林娜捏的最多的是动物。“每当压力大,心情焦虑的时候,我就会捏一个动物。”她指着电脑上方最为得意的一件说,现在能捏出各式各样的姿态了。“我捏的时候,就把它看作在完成一个作品,或是在养大一个动物。”林娜说,同样要付出精力,费神,甚至是感情,但自己可以随心所欲,可以以最放松的心态让这只动物站着或跑动,完全没有了工作的压力与焦虑。

### B 微调查 越来越多的人与“泥”结缘

林娜还时常把“杰作”发到网上。有时配上制作时的心情与所感,常能引来很多跟帖。网友的赞叹、鼓励,或“求艺”,又给她带来更多快乐。

更让林娜开心的是,她的同事、朋友最初是让她捏喜欢的东西。后来就要她教捏的方法。她笑称“徒弟徒孙”少说也有几十人了。

真的是这样吗?记者对一些单位的白领进行了随机“微调查”。结果显示,有八成左右的人听说过,也在网上了解过,其中有三成的人尝试着自己学捏泥塑。在调查的17个男性白领中,有12个对此感兴趣。

“我想,人们喜爱这种减压的方式,不仅仅

是这与“偷菜”不同,捏泥塑是‘实’,偷菜是‘虚’。最大的原因可能是从中找到动手的乐趣,在捏的过程中,融入了自己的情感,可以让人更好的排减工作带来的压力。”林娜在网上的总结也许正佐证着为什么越来越多的白领爱上了捏泥塑。



房价高涨,但对于这对“小夫妻”好像没有受影响。

### 【教育快递】

#### 大山西雅图部 慈善日献爱心

10月15日,郑州慈善日当天,大山外语学校“情牵福利院,金秋献爱心”活动在郑州市儿童福利院拉开帷幕。

当天上午,大山外语学校西雅图部师生一行40余人走进市儿童福利院,为这里的孩子们带来了食品、文具等礼物,并组织大家一起作画、联欢。灿烂的笑容绽放在每个孩子的脸上,原本安静的福利院到处洋溢着欢快的笑声…… 闫明

#### 黄河科技学院附属中学 获授中国影视教育杰出贡献奖

“首届中国影视教育节”于9月底在沧州黄骅新城举行,黄河科技学院附中受邀参加。据悉,黄河科技学院附中被组委会授予中国影视教育杰出贡献奖,同时获得全国十佳影视教育

示范校光荣称号,成为我省教育界唯一获得奖项和称号的学校。

在影视教育节的全国中小校园优秀影视教育片展播中,由该校在去年自编自导的电视剧《深山铃声》,得到了影视界专家的一致好评。 闫明

#### 帝湖小学

##### 举行新生入队宣誓仪式

金秋十月,为迎接第62个建队节,增强少先队员的光荣感和自豪感,中原区帝湖小学举行了以“学先锋,争四好,领巾闪耀心向党”为主题的新生入队宣誓仪式。

仪式中,老队员认真地为新队员佩戴上鲜艳的红领巾,李钦志校长带领新老队员庄严宣誓,大队辅导员刘芳老师对新队员提出殷切要求。“相信这次入队仪式在孩子心里留下了永不

磨灭的印象,少先队将陪伴他们迈出人生的第一步。” 温慧

#### 香港高校预备生培养基地 落户郑州二砂寄宿学校

近日,香港文教协会携手郑州二砂寄宿学校,成立了香港高校预备生郑州培养基地,基地的成立开辟一条豫商子女到香港攻读本科层次的求学深造绿色通道。

据了解,“深港澳豫商联合会”进行了长达几年的调研和探讨,经综合考察和科学论证,特携手“香港文教协会”,共同委托“郑州二砂寄宿学校”成为“香港高校预备生培养基地”。该基地主要为在深圳、香港、澳门及广东等地豫商子女创造一个全封闭寄宿制的学习环境,借助香港一些特殊教育招生规定和就业政策,学生在基地完成2到3年的高中学习,经面试

后,可直接进入香港高校攻读本科层次相关专业的学习。 王敬卿

#### 第35届世界名校 招生面试会开幕

金秋十月,由金吉列留学主办的“第35届世界名校巡回招生面试会”10月23日(周日)即将登陆郑州中州皇冠酒店中原厅,当天中国消费者协会与金吉列留学将联合发布中国首部《出国留学消费指导手册》,届时专家将亲临现场,与您面对面交流。

本次巡回会共有来自美国、英国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯等10几个热门留学国家的百余所著名院校参展。学生和家通过参加本次展会,可以零距离了解到这些知名大学的综合情况、特色专业、入学成绩要求、学习费用、地理位置及排名情况等详细客观的留学信息。 夏琳

# 总结月考突击期中,龙门名师帮你快速提分

龙门真正一线在职骨干教师帮助孩子总结月考、单元考失分点,找准“症结”,科学精准提分。高分拔高,专业弱科、差生转优! 免费失分分析,试听预约专线:60386668

月考、单元考成绩揭晓后,不少家长反映孩子作业没少做,夜没少熬,为什么这次却“考砸”了,还有的孩子新学期刚开始便考的一塌糊涂,让孩子自信心严重受挫。月考后该如何学习?怎样迎头赶上?笔者专程走访了教育专家、龙门辅导学校冯校长。

**科学“诊断”,找准“症结”,找出造成孩子成绩下滑或进步不明显的根本原因。**

冯校长认为:“这次月考都是对前面所学章节的很好总结,这些试卷里面的题目,都是平时上课各章节里重要的知识点,要把没有掌握牢的知识重视起来,总结经验教训,学会自我评价。月考试卷发下后,要对卷子进行仔细分析,分析自己失败在哪里,掌握好的是哪些。对根本就没有掌握的知识,需要及时查漏补缺。”

为让更多学生科学“诊断”揪出学科问

题,龙门辅导学校本周末将为考试不理想的学生免费分析月考试卷,根据学生的成绩和存在的问题,量身定做适合的补习形式,选择合适的一线老师进行有针对性的强化辅导,把缺漏的知识补上,在短期内快速提分。

**月考后提分正当时,改善现有的学习方法、学习形式,成绩方能有效提升。**

经过月考后,学生们暴露出学习上的各类问题:基础不牢固,上课注意力不集中、学习自控力弱、课下自主学习能力强、惰性强,学生课下补习形式不适合孩子。针对以上问题,如果学生不进行有效的改变,成绩很难有较好的提升。成绩的提升不仅仅是基础知识的提升,学生学习习惯的矫正、学习能力的提升,同样至关重要,冯校长说。

以精品小班和一对一为辅导重点的龙门

辅导学校,通过对学生月考试卷的精准分析,帮助孩子发现深层次的学习问题,及时调整查漏补缺,不仅能帮助孩子在期中考试中打个“翻身仗”,而且还能取得后发制人的惊喜成绩。

龙门名师所教学生的成功教学案例证明,考80分的学生,在该校老师的科学“诊断”下能找出10—20分以上“不必要”的失分点,在教学中通过对“失分点”的进行针对性教学,提分效果是最明显的。

#### 真正在职一线教师授课

龙门辅导学校在教学上有高效的“日清”授课方案和“四清”教学制度,“讲、练、考、析、辅”系统教学,“堂堂清、日日清、周周清、月月清”循序渐进,确保学生知识无遗漏,学习效果显著,能让差生、差科快速转优。

龙门辅导学校12年的教学沉淀,凝聚了

300多位真正一线在职教师,能够满足学生对精品小班和一对一的需求,这些优秀教师在一线的教学中积累了丰富的教学经验,所传授的方法和技巧能让不同基础的学生科学快速提分,特别是在拔高和差生转优方面尤为突出。

#### 龙门辅导学校—试听预约热线:

- 协作路校区: 60396271 67618198
- 桐柏北路校区: 60396229 67537997
- 凯旋门校区: 60396272 67973583
- 汝河路校区: 60396228 68628282
- 淮南街校区: 60396268 68883637
- 大学路校区: 60396273 60392237
- 陇海中路校区: 60396227 60386088
- 黄河路校区: 60396216 63850258