

兵棋推演

瑞士渐入佳境 法国恐难大胜

6月29日3时，欧洲杯1/8淘汰赛的第六场较量将在布加勒斯特打响，夺冠头号热门法国与瑞士交手...

两队近7场正式比赛，法国取得3胜4平的不败战绩，似乎优势很大；但近五次交锋，法国仅1胜4平，除了以5比2大胜的一场外，其余四场都是0比0和1比1。

法国在本届欧洲杯小组赛1胜2平，实力目前是最强，三线均衡且都有尖子，还没有短板。博格巴的直塞球是本届欧洲杯至今最多的，而坎特宽阔的防守覆盖面积，又很好地弥补了博格巴的防守短板。

法国在对葡萄牙一战有两名后卫相继受伤，迪涅恐怕很难在余下的比赛复出，埃尔南德斯则是伤疑。这个位置有可能让右后卫巴尔韦德客串，多少会有负面影响。

瑞士小组赛的战绩1胜1平1负，但首场对阵威尔士是优势的一方，未能赢球只是欠点运气。末轮以3比1击败土耳其则是真正爆发，沙奇里梅开二度，祖贝尔上演助攻“帽子戏法”，意味着瑞士已渐入佳境。

如今法国对决，法国无疑是优势的一方，但瑞士心态放松没有负担，可以放手一搏，还是很难难的。况且遇弱不强、遇强不弱也是瑞士的特点，此前在欧国联比赛还战平德国和西班牙。因此，法国击败瑞士的机会较大，但取得净胜两球的大捷则很难。

羊城晚报记者 徐扬扬

E-mail:wbylbyzn@ycwb.com

口嚼义诚

叉腰、咧嘴，能有效缓解紧张感

为何高考当前，总会出现考生连续丢失身份证、忘带准考证等频频犯低级错误的情况呢？这是因为，压力会让人注意力聚焦，如果聚焦在正确的事情上，可提高解决问题的效率；但在压力下，人们只能聚焦在有限的事项中，之所以弄丢身份证，就是因为该事项已超出此人的聚焦范围。

适度的压力能让人表现得更好

即使紧张感带来许多困扰，我们依旧要承认，压力还是具有不容忽视的积极意义。回想一下你经历过的压力很大的场景，是不是会呼吸沉重，心跳得很快，精神高度紧张？人的身体在高压状态下，会释放出远高于平常的能量。

3 哪些人容易被焦虑击溃？

对考试焦虑的应对方式，一定程度上是受到遗传影响的。有研究表明，左脑额叶更活跃的人会更倾向于积极应对焦虑。因为右脑额叶更活跃的人，在产生心理压力时，体内皮质醇水平会大量升高，使得他们会高估问题的危险程度，更倾向于回避；而左脑额叶更活跃的人皮质醇水平上升较为平缓，他们在面对压力情境时，更愿意去直面问题。额叶的活跃偏向则与基因有关。

研究发现，九个月大的婴儿就已经会显示出差异。右脑额叶更活跃的婴儿会在和母亲分开时更加焦虑，而左脑额叶活跃的婴儿会比较平静。而且，这种差异会持续存在，许多右脑额叶更活跃的婴儿在长大后，会更容易感到焦虑和紧张。

虽然人们对焦虑的应对存在遗传差异，但是最大程度决定紧张感在何种程度上影响我们的，依旧是能力与自信。

在美国芝加哥大学的一项研究中，实验者Sian Beilock让学生在观众面前进行数学竞赛，并在赛前和赛后，检测学生体内皮质醇的浓度，用来判断学生的压力水平。研究者将学生分成两组——“对自己能力感到自信组”和“对自己能力感到焦虑组”。结果显示，即使两组成员的数学能力客观上是差不多的，但是自信组的学生压力越大、表现得越好；相反，焦虑组的学生压力越大，表现得就越糟糕。

这一实验提醒我们：对自己更自信的人，在面对造成压力的情境时，更容易将压力源看做一种“挑战”而不是“灾难”。

对考生来讲，自信心很大程度上与考前准备休戚相关。所以，做好日常积累，提升应试能力，才是应对压力的黄金法则。

焦点大战

小阿扎尔一箭穿心 卫冕冠军黯然出局

羊城晚报今晨消息 记者刘毅报道：欧洲杯1/8决赛今晨在西班牙塞维利亚上演焦点战，世界排名第一的比利时以1比0战胜C罗领衔的卫冕冠军葡萄牙，在1/4决赛将对阵意大利。

从2018世界杯到本届欧洲杯，葡萄牙都在1/8决赛被淘汰。葡萄牙超级巨星C罗以5球领跑本届欧洲杯射手榜，他的身边有贝尔纳多和若塔等名将。比利时拥有德布劳内、卢卡库、阿扎尔的三巨头，这批球员在一起搭档多年。

阿扎尔的弟弟小阿扎尔今晨成为“关键先生”，他攻入一记世界波：第42分钟，比利时进攻支点卢卡库将球回敲造成左后卫格雷罗解围不远，右后卫穆尼耶顺势横传，边锋小阿扎尔突施冷箭直接入网。这记世界波让世界门将帕特里西奥猝不及防，C罗双手叉腰直摇头。小阿扎尔射门时，正面防守球员退得过早，回追的防守球员还没到位，这名多特

纸上谈兵

比利时的黄金一代过早遇上葡萄牙的黄金一代，注定没有一支群星荟萃的球队无缘八强，C罗领衔的葡萄牙没有上届欧洲杯那么好运。C罗踢得很郁闷，赛后怒摔队长袖标。这很可能是他的最后一届欧洲杯，这位超级巨星应该还能坚持参加明年的世界杯，而三年后的欧洲杯或许就有心无力了。上届欧洲杯，葡萄牙在90分钟内的比赛只赢了一场，最终却登上冠军宝座。本届欧洲杯，葡萄牙虽然人才济济，但在90分钟内只战胜了实力最弱的匈牙利，对德国、法国、比利时只取得2负1平，结果无缘八强。

蒙德球星果断起脚。小阿扎尔获评本场最佳球员，欧足联技术观察员梅伦德斯评论道：“他在攻防两端都非常出色，攻入一个非常棒的进球。”阿扎尔30岁，小阿扎尔28岁，弟弟取得哥哥未能实现的成就——比利时第一位连续两场欧洲杯正赛取得进球的球员。小阿扎尔在第三轮小组赛轮休，在第二轮小组赛攻入一球，当时送出妙传的是德布劳内，帮助比利时以2比1逆转丹麦。

葡萄牙此役球风较为粗野，比利时进攻灵魂德布劳内成为重点针对的对象，这位超级巨星在30岁生日遭遇伤病打击。在阿扎尔进球后不久，葡萄牙后卫帕利尼亚在背后使出“剪刀脚”，铲倒正带球突破的德布劳内。帕利尼亚有点对人不对球，他的左膝从后方重重撞击格雷罗，边锋小阿扎尔顺势冷箭直接入网。这记世界波让世界门将帕特里西奥猝不及防，C罗双手叉腰直摇头。小阿扎尔射门时，正面防守球员退得过早，回追的防守球员还没到位，这名多特

过于依赖C罗，葡萄牙好运不再

曼联球星B费入选英超赛季最佳阵容，可惜在欧洲杯完全打不出在英超的风采，成了大赛“软脚蟹”。B费表现不佳，也许因为无法获得足够的球权，也没有出现在最适合的位置。曼城球星贝尔纳多被评为首届欧洲国家联赛最有价值球员，在欧洲杯同样表现平平。“金童”菲利克斯成长缓慢，德甲银牌得主安德烈·席尔瓦出场时间偏少，利物浦前锋若塔似乎难堪大用。葡萄牙过早出局的原因很多，其中之一是在预选赛表现太差，在欧洲杯抽签时沦为第三档球队，结果落入与德国和法国同组的“死亡之组”；不仅在小组赛消耗很大，而且只以小组第三的身份艰难出线，一出线就遇到世界排名第一的比利时。



C罗(右)仰天长叹，身旁是庆祝晋级的比利时球员

半场开始后，他本打算继续参加比赛，但脚腕在跑动时的感觉不好，在第48分钟被默滕斯换下。第87分钟，比利时队长阿扎尔因伤被卡斯斯科换下。进攻灵魂德布劳内过早因伤离场对比利时影响很大，不得不采取守势。整场比赛，葡萄牙的射门次数以24比6领先，比利时只有一次射正就取得进球，葡萄牙有5次射正。

比利时主帅马丁内斯赛后表示：“德布劳内和阿扎尔的伤情如何还需等待详细检查的结果。德布劳内伤在脚腕，下半场确实无法继续坚持，阿扎尔是肌肉受伤。”他称赞全队的表现：“我们表现出无与伦比的专注度。我们控制了比赛节奏，当需要做好防守的时候做得非常棒。”

葡萄牙有5次射正。比利时主帅马丁内斯赛后表示：“德布劳内和阿扎尔的伤情如何还需等待详细检查的结果。德布劳内伤在脚腕，下半场确实无法继续坚持，阿扎尔是肌肉受伤。”他称赞全队的表现：“我们表现出无与伦比的专注度。我们控制了比赛节奏，当需要做好防守的时候做得非常棒。”

葡萄牙有5次射正。比利时主帅马丁内斯赛后表示：“德布劳内和阿扎尔的伤情如何还需等待详细检查的结果。德布劳内伤在脚腕，下半场确实无法继续坚持，阿扎尔是肌肉受伤。”他称赞全队的表现：“我们表现出无与伦比的专注度。我们控制了比赛节奏，当需要做好防守的时候做得非常棒。”

晚会·潮人新知



“神奇女侠”的叉腰姿势据说可以减压(资料图片)

遭受考前焦虑情绪困扰时，做出“高能量姿势”可以调节心情。“高能量姿势”是从电影《神奇女侠》里延伸出来的神奇女侠的能量姿势。具体说，就是双腿分开站在地上，然后两只手叉腰放在胯骨上，两个胳膊肘向外打开。

美国哈佛大学商学院的社会心理学家艾米·摩迪在2012年的TED演讲中强调，只要保持两分钟这个姿势，就能降低焦虑水平，获得真正的自信。同时你的睾酮水平将会提高20%，这意味着你会更有自信，更愿意冒险。与此同时，你的代表压力的荷尔蒙水平将会降低15%。

除了神奇女侠能量姿势，高能量姿势还有很多，比如双手五指打开，站立的时候整个双臂撑在桌子上；坐满椅子，双腿打开，手肘搭在旁边的椅背上，等等。

除此之外，刻意让自己做出微笑的表情也可以缓和负面情绪。这是因为我们常用生理体验来“激活”心理感觉。在一项心理学经典实验中，受试者被请到实验室看一些卡通图片，并被要求对卡通图片

的好笑程度进行打分。实验者把这些受试者随机地分成两组：一组是用嘴唇含住一支笔，注意不要让笔碰到牙齿；另外一组是用牙齿咬住这支笔，注意不要让嘴唇碰到这支笔。很显然，不论是用嘴唇含住笔，还是用牙齿咬住笔，与受试者判断这些卡通图片是否滑稽好笑，没有任何关系。但实验结果表明，那些用牙齿咬住笔的人，会认为这些卡通图片更好笑，更有趣；而那些用嘴唇含住笔的人，会认为这些卡通图片完全没有笑点。这是因为当你用嘴唇去含住一支笔时，这个时候，嘴唇是嘟起来的，嘴唇嘟起来是什么表情？想象一个嘟着嘴的小朋友，他肯定是生气、不高兴。而当你用牙齿咬住一支笔的时候，这就是在做出一个微笑的表情。所以，当你用牙齿咬住笔的时候，面带微笑的你更容易认为这些卡通图片更好笑。

这个实验也告诉我们一些应对考试的小技巧。当你过度紧张的时候，不妨用你的牙齿咬住一支笔，这种刻意做出的微笑表情可以让大脑放松，促进更好的临场发挥。

今晨晨报

捷克拥超高“性价比” 淘汰荷兰成“大黑马”

羊城晚报今晨消息 记者徐扬扬报道：本届欧洲杯的“大黑马”今晨浮出水面：捷克在布达佩斯以2比0击败小组赛三战全胜、进球最多的荷兰。从比赛的过程来看，捷克淘汰荷兰晋级八强并非爆冷，而是完胜。

此役之前，捷克在过去8场国际比赛中只有一场“零失球”，本场“零封”对手后，将在巴库对阵丹麦。捷克的小组赛战绩仅1胜1平1负，明显不如荷兰；全队的总身价1.97亿欧元，远不如荷兰的6.37亿欧元；首发阵容总身价的差距也差不多，捷克是1.17亿欧元，不足荷兰3.82亿欧元的三分之一。

荷兰此役首发阵容仅更换一人，而捷克则换了三人——除塞弗拉克取代扬克托是主动变阵，巴拉克替代队长达里达、卡拉贝克取代博利尔都是不得已而为之；达里达因伤势较重无法上阵，博利尔黄牌累积“达标”停赛。这些都是外界看好荷兰，看低捷克的主要依据。

可双方交手后，身价低的捷克并不落下风，面对荷兰凶狠的高位逼抢，仍然能打出漂亮的传切配合，比技术、拼身体都不输对手。

双方的控球率是51.8%比48.2%，荷兰的优势可以忽略不计；射门却是6比12，捷克多一倍；射正也是0比5，荷兰处于绝对上风。上半场捷克的切切头球攻门，巴拉克门前劲射都威胁极大，离进球已经很近。

下半场，荷兰前锋马伦单刀赴会，竟然被捷克门将瓦茨利克没收脚下球。此后不到4分钟，荷兰的中防核心德里赫特与捷克射手希克身体对抗处于劣势故意手球，被红牌罚下。荷兰以少打多，输球就是

迟早的事了。捷克后腰霍莱什先是头球破门，继而又助攻希克破门，最终杀死了比赛。德里赫特赛后表示：“我感觉非常难过。球队基本上是因为我的错误而失利。事后看来，我真不应该那样处理球。我们上半场掌控了比赛，获得了一些机会。我并不觉得对手创造了很多机会，但红牌显然改变了比赛。”

霍莱什赛后得意地说道：“我认为我们拿出了完美的团队表现。我在比赛中主要承担防守任务，因而对手认为我只会防守而不会紧盯我，我很高兴今晚他们就是这么对我的。”霍莱什来自捷克的布拉格斯拉维亚俱乐部，主踢后腰，还能胜任后卫线所有位置，但身价为400万欧元，的确在欧洲杯赛场不会有对手专门盯防他。

然而，这个世界上还真存在高性价比的球员和球队，捷克无疑是本届欧洲杯性价比超高的球队。捷克主教练希拉克表示：“我为球队感到骄傲，每位球员都非常出色，我们击败了一支强大的队伍。必须提到门将瓦茨利克，他今天表现非常优秀，关键时刻果断扑出荷兰前锋马伦的单刀球。霍莱什无可挑剔，两粒进球都和他有关。这个结果证明我们首发阵容调整是正确的，新晋首发球员起了很大作用，他们证明了自己的价值。”

荷兰主教练德波尔表示：“捷克是很难对付的球队，但直到红牌出现前，我们一直是处在优势位置的一方。我们控制住了比赛，邓弗里斯、范安霍尔特都做得不错。但后来我们只有十人应战，更糟糕的是比分落后。对手可以用他们希望的方式来踢球。”

荷兰主教练德波尔表示：“捷克是很难对付的球队，但直到红牌出现前，我们一直是处在优势位置的一方。我们控制住了比赛，邓弗里斯、范安霍尔特都做得不错。但后来我们只有十人应战，更糟糕的是比分落后。对手可以用他们希望的方式来踢球。”

荷兰主教练德波尔表示：“捷克是很难对付的球队，但直到红牌出现前，我们一直是处在优势位置的一方。我们控制住了比赛，邓弗里斯、范安霍尔特都做得不错。但后来我们只有十人应战，更糟糕的是比分落后。对手可以用他们希望的方式来踢球。”

荷兰主教练德波尔表示：“捷克是很难对付的球队，但直到红牌出现前，我们一直是处在优势位置的一方。我们控制住了比赛，邓弗里斯、范安霍尔特都做得不错。但后来我们只有十人应战，更糟糕的是比分落后。对手可以用他们希望的方式来踢球。”

荷兰主教练德波尔表示：“捷克是很难对付的球队，但直到红牌出现前，我们一直是处在优势位置的一方。我们控制住了比赛，邓弗里斯、范安霍尔特都做得不错。但后来我们只有十人应战，更糟糕的是比分落后。对手可以用他们希望的方式来踢球。”

荷兰主教练德波尔表示：“捷克是很难对付的球队，但直到红牌出现前，我们一直是处在优势位置的一方。我们控制住了比赛，邓弗里斯、范安霍尔特都做得不错。但后来我们只有十人应战，更糟糕的是比分落后。对手可以用他们希望的方式来踢球。”

荷兰主教练德波尔表示：“捷克是很难对付的球队，但直到红牌出现前，我们一直是处在优势位置的一方。我们控制住了比赛，邓弗里斯、范安霍尔特都做得不错。但后来我们只有十人应战，更糟糕的是比分落后。对手可以用他们希望的方式来踢球。”

荷兰主教练德波尔表示：“捷克是很难对付的球队，但直到红牌出现前，我们一直是处在优势位置的一方。我们控制住了比赛，邓弗里斯、范安霍尔特都做得不错。但后来我们只有十人应战，更糟糕的是比分落后。对手可以用他们希望的方式来踢球。”

华南植物园发现稀有寄生蜂新种

寄蜂细蜂是一类非常稀少的寄生蜂，目前全世界仅知50余种，我国已知不足10种。这类寄生蜂实际上是重寄生蜂，其寄主也是一种寄生于半翅目昆虫(如叶蝉、蜡蝉和角蝉等)的螳螂科幼虫。

中科院华南植物园、中山大学和海南农业大学的学者们共同研究的最新成果发现，这一新种寄蜂细蜂产自华南植物园和云开山，均属于温暖低海拔地区，说明寄蜂细蜂可以适应的生境范围远比原来普遍认为的要大。

研究人员还发现，新种寄蜂细蜂是螳螂科的重寄生蜂，而螳螂科的螳螂又是农林业重要害虫叶蝉的天敌，从这个意义上来看，新种寄蜂细蜂可被认为是害虫。对此蜂的研究一方面对物种多样性有重要意义，另一方面也可在叶蝉的生物防治上开始有所运用——寄蜂细蜂的存在，意味着它们发现地华南植物园的螳螂物种和种群比较大，在自然控制害虫方面有一定的作用。因此，寄

的好笑程度进行打分。实验者把这些受试者随机地分成两组：一组是用嘴唇含住一支笔，注意不要让笔碰到牙齿；另外一组是用牙齿咬住这支笔，注意不要让嘴唇碰到这支笔。很显然，不论是用嘴唇含住笔，还是用牙齿咬住笔，与受试者判断这些卡通图片是否滑稽好笑，没有任何关系。但实验结果表明，那些用牙齿咬住笔的人，会认为这些卡通图片更好笑，更有趣；而那些用嘴唇含住笔的人，会认为这些卡通图片完全没有笑点。这是因为当你用嘴唇去含住一支笔时，这个时候，嘴唇是嘟起来的，嘴唇嘟起来是什么表情？想象一个嘟着嘴的小朋友，他肯定是生气、不高兴。而当你用牙齿咬住一支笔的时候，这就是在做出一个微笑的表情。所以，当你用牙齿咬住笔的时候，面带微笑的你更容易认为这些卡通图片更好笑。

这个实验也告诉我们一些应对考试的小技巧。当你过度紧张的时候，不妨用你的牙齿咬住一支笔，这种刻意做出的微笑表情可以让大脑放松，促进更好的临场发挥。

荷兰主教练德波尔表示：“捷克是很难对付的球队，但直到红牌出现前，我们一直是处在优势位置的一方。我们控制住了比赛，邓弗里斯、范安霍尔特都做得不错。但后来我们只有十人应战，更糟糕的是比分落后。对手可以用他们希望的方式来踢球。”

荷兰主教练德波尔表示：“捷克是很难对付的球队，但直到红牌出现前，我们一直是处在优势位置的一方。我们控制住了比赛，邓弗里斯、范安霍尔特都做得不错。但后来我们只有十人应战，更糟糕的是比分落后。对手可以用他们希望的方式来踢球。”

荷兰主教练德波尔表示：“捷克是很难对付的球队，但直到红牌出现前，我们一直是处在优势位置的一方。我们控制住了比赛，邓弗里斯、范安霍尔特都做得不错。但后来我们只有十人应战，更糟糕的是比分落后。对手可以用他们希望的方式来踢球。”



巨型寄蜂细蜂(资料图片)

A. 被螳螂寄生的叶蝉成虫 B. 被螳螂寄生的瓢蜡蝉若虫 箭头所示的是螳螂幼虫(陈华燕供图)

寄蜂细蜂可作为环境指示物种，来评估生态系统健康与否。相关研究学者罗世孝研究员目前在华南植物园已发现了十余种寄蜂，个别寄蜂种类对叶蝉有较高的寄生率，在叶蝉类害虫的自然控制方面发挥了作用(研究结果有待发表)。

(来源：华南植物园 周飞 罗世孝)



就地取材做“沙滩椅”

潮人审美

最近在英国康沃尔郡的一片白色珀瑟斯特沙滩上，新开业了一家独特的酒吧，它完全露天营业，而且所有桌椅都是就地取材，用沙滩上的沙子做成。

照片中可以看到酒吧并不大，只有一个主吧台和六套沙子做成的沙龙座位。这个酒吧是由生态建筑专家 Molly Windels-Lyte 和酒吧品牌 Corona 联合打造的。这些吧台与座椅没有使用任何人造材料，都是就地取材用的沙子、粘土、木材和竹子之类，堪称100%天然酒吧。

这样的设计据说是出于环保考虑，就算酒吧不再营业，它也不会给自然环境带来多余的垃圾，甚至不会留下任何与大自然不和谐痕迹——这些座椅完成使命后，完全可以重返自然或被再利用。

(文/CC 图/视觉中国)