

女篮奥运会资格赛

她们交出“百分答卷”

中国队大胜韩国队40分,以三战全胜晋级东京奥运会



制图 肖莎

羊城晚报讯 记者周方平报道:2020奥运会女篮资格赛B组的赛事昨晚在塞尔维亚的贝尔格莱德结束,中国队以100比60大胜韩国队,以三战全胜的成绩晋级东京奥运会;西班牙队以79比69战胜英国队,三战皆负的英国队遭淘汰。中国队、西班牙队和韩国队均取得奥运会的资格。

此战之前,中国队两战全胜,提前一轮取得奥运会参赛资格。韩国队与西班牙队均为一胜一负,英国队两战皆负;三队在最后一轮均有出线机会,即便出线希望极微的英国队,也有爆冷战胜西班牙队、再寄望于韩国队不敌中国队,然后三队算小分出线的可能。

中国队此战的态度决定其余三队的命运。上一场战胜西班牙队后,有韩国媒体向中国队主教练许利民:会用什么态

度打韩国队?许利民坚决地说:“这种比赛对我们年轻的球员来说是极好的锻炼机会,我们每一场球都会尽全力去打,这一战也不例外!”

中国队曾在去年11月的资格赛大区预选赛中1分惜败给韩国队。此番再战,中国队只用了半场时间就几乎奠定胜局,最终交上“百分答卷”。

首节是防守大战,打了差不多7分钟,中国队才以10比8领先。此节末段,中国队利用内线高度打开局面,以19比13领先。第二节,韩国队改用二三联防,但中国队联防十分耐心,在内线的牵制下,外线杨力维、黄思静三分“开花”,一节就赢了28比11。半场结束,中国队以47比24领先。在李月汝和韩旭的轮番冲击下,上一次对阵中国队砍下23分的韩国中锋朴智秀受到很大限制,上半场仅靠罚球拿下1分。

第三节,中国队迅速扩大分差,一度将分差拉大到30分;但球员出现短时间的松懈,让韩国队将分差追至22分。许利民叫了暂停,狠狠批评球员:“你们在干什么!胡来啊!比赛赢了你们有什么点出息!小农意识啊,能富吗?永远富不了!”比赛重新开始后,中国队再度掌握主动权,以71比44领先结束第三节。最后一节,中国队开始练兵,派上从未上过场的武桐桐、张茹等,最后取得大胜。

全场比赛,中国队的李梦14投8中,得到全场最高的20分,韩旭、黄思静分别得到16、15分;篮板为46比28,29次助攻也对手多11次;投篮7记三分球,命中率39%。中国队在防守端遏制对手三分球只得24分,命中率只有36%,限制住韩国队最拿手的得分手段,大胜也就顺理成章。



黄思静(左上)与队友李梦庆祝胜利 新华社发

德甲·今晨

榜首战互交白卷 拜仁闷平莱比锡

羊城晚报今晨消息 记者郝浩宇报道:今晨,德甲第21轮的榜首大战在慕尼黑的安联球场展开,拜仁慕尼黑主场迎战莱比锡,最终两队战成0比0,拜仁继续以1分的优势领跑积分榜。

两队在比赛中都创造出不少得分机会。拜仁打得相当主动,占据近七成的控球率;而莱比锡则打起稳守反击,也有几次险些破门。上半场,两队的当家射手莱万多夫斯基和维尔纳先后错失破门良机。易边再战,维尔纳再次打丢必进球,而拜仁的格雷茨卡也错过一次单刀球机会。

莱万和维尔纳分别以22和20粒进球占据联赛射手榜前两位。两位顶级射手直接较量,结果都颗粒无收,还都错过必进球机会,反倒被后防线的球员抢了风头。

拜仁左后卫戴维斯年仅19岁,他攻防均衡,进攻时犀利无比,防守时滴水不漏,颇有大将之风,在赛后获评全场最佳球员。莱比锡主帅纳格尔斯曼则祭出三后卫阵形,其中居中后卫于帕梅卡诺格外抢眼,在禁区内对莱万的限制有力。

虽然两队都有机会拿下比赛,但各得1分确是公平的结局。拜仁主帅弗里克在赛后表示:“我们都知道还有很艰难的路要走,冠军是所有人都想要的,这样的竞争令我感到兴奋,我认为双方都会对能拿到1分感到满意。”

维尔纳在下半场错过一个几乎是空门的机会,莱比锡当射手相当懊恼,“我们在下半场更占优势,但我错过了一个绝佳机会。对阵拜仁这样的机会可不会经常出现,但0比0的比分也还能接受。”

两队对平局满意,也与追赶者放慢脚步有关。排名第三的多特蒙德以3比4不敌勒沃库森,分别被拜仁和莱比锡拉开4分和3分的差距;排名第四的门兴本轮轮空和科隆的莱茵德比,但由于飓风来袭被迫推迟,目前少赛一场,与多特同分。

前四名球队之间只有4分的差距,德甲冠军争夺战依然胶着。

意甲·今晨

米兰德比大战 国米让二追四

羊城晚报今晨消息 记者林本剑报道:意甲第23轮今晨上演米兰德比,国际米兰在主场先失两球,下半场连追四球实现大逆转,以4比2取得对AC米兰的四连胜,在积分榜逼平尤文图斯,并凭借净胜球优势升至榜首。

38岁的伊布伤愈回归AC米兰首发阵容,时隔七年重返米兰仍被寄予厚望。国米虽有前锋劳塔罗和门将汉达诺维奇等因伤缺席,但整体实力仍比AC米兰强大太多。

果然,“大奉先”没有令人

失望。第40分钟,AC米兰长传吊到禁区,伊布头球力压戈丁传至小禁区,雷比奇将球打入空门,为AC米兰扳回头筹。上半场补时阶段,AC米兰开出角球,凯西门前垫了一脚,位于后点的伊布怒顶远角再下一城。这是伊布回归后,在六场比赛中打进的第三球;他也以38岁129天超越前辈尼尔斯·利德霍尔姆,成为在意甲的米兰德比中年龄最大的进球球员。AC米兰在上半场不仅比分领先,还牢牢掌握主动权,控球率高达62%。国米主帅孔蒂赛后有心

余悸地表示:“上半场我们一度有溃败的危险。”

伊布上一次在米兰德比进球是2012年的5月7日,当时他梅开二度,但AC米兰以2比4告负。这一次,伊布还是没能保住胜果。国米在下半场展开反扑,并提高进攻效率。第51和53分钟,布罗佐维奇和贝西诺连入两球,德弗赖在第70分钟高难度头球反超比分,卢卡库则在全场补时阶段锁定胜局。这是国米自1983年以来第一次连续四次在联赛中击败同城对手。

西甲·今晨

巴萨皇马双双客场逆转

羊城晚报讯 记者刘毅报道:两家西甲超级豪门今晨在联赛分别出征客场,结果巴塞罗那以3比2逆转皇家贝蒂斯,皇家马德里以4比1逆转奥萨苏纳。

在西甲积分榜,皇马以52分领跑,巴萨以3分之差紧随其后,赫塔菲(42分)和马德里竞技(39分)排名第三和第四。

皇家贝蒂斯的贝尼托·比拉马林球场堪称梅西的福地,约一年前,巴萨在这里以4比1大胜贝蒂斯,“梅球王”上演帽子戏法,当时的贝蒂斯主帅正好是现任巴萨主帅塞蒂恩,梅西今晨在“福地球场”上演助攻帽子戏法。巴萨健康的前锋仅剩三个,

塞蒂恩把阵形由4-3-3改成4-3-1-2,梅西和格列兹曼组成锋线搭档,年轻前锋法蒂全场坐在替补席。开场仅6分钟,费基尔射门造成巴萨中卫格莱莱手球,卡纳莱斯主罚点球为客队取得领先。第9分钟,梅西送出直传,荷兰中场德容反越位成功把比分扳平。第26分钟,费基尔为主队再次领先。上半场伤停补时阶段,梅西开出任意球,布斯克茨把比分追成2比2。梅西在第72分钟完成助攻帽子戏法——主罚任意球落点精准,朗格莱头球吊射为巴萨攻入制胜球。在西甲助攻榜,梅西以11次助攻领跑,苏亚雷斯、罗德里

戈、波尔图以7次助攻并列第二。在C罗转会离队之后,皇马没有特别突出的“射门机器”,主帅齐达内着力打造多点进攻。作为西甲失球最少的球队,皇马今晨在第14分钟先失球,奥萨苏纳利用角球机会由加西亚先拔头筹。皇马在第33分钟误打误撞扳平比分;贝尔在禁区边缘射门歪得离谱却变成助攻,伊斯科凌空扫射入网。第38分钟,队长拉莫斯头球破门,皇马反超比分。皇马直到第84分钟才锁定胜局:首席射手本泽马突入禁区传出好球,巴斯克斯劲射入网。伤停补时阶段,约维奇凌空抽射为皇马锦上添花。

抗击疫情,全民发动

中国心理学会心理咨询师工作委员会通过“中科院心理所”公众号发布了一篇文章,提醒民众在做好生理防护的同时,也要积极做好心理防护。

抗击疫情心理防护

10问10答

1 问 心理状态对身体健康有什么影响? 答 “身心”是一个整体,相互影响。通常身体不好,心情就会沉重;心情持续不好,身体也容易出问题,比如长期焦虑、抑郁等容易导致食欲不振、肠胃疾病、冠心病等,其原因与不良心理状态引起的身体免疫力下降有很大关系。

2 问 面对压力,心情总不好,是不是就成了“神经病”了? 答 1、在心理学上没有“神经病”这个概念。人们平常所说的“神经病”大约是“精神疾病”或“心理失控不可理喻”的意思。精神疾病、心理疾病也是病,及时医治是可以康复的,不应讳疾忌医,更不应歧视相关病患。

3 问 感到极度恐惧、焦虑,始终放松不下来怎么办? 答 1、人的负面情绪越压抑就越容易出问题。因此要学会逐步“允许”自己可以有恐惧、焦虑等不良情绪出现,不压抑不纵容。 2、学会陪伴自己并与自己对话,了解自己内心深处究竟哪些需要没有被满足或经常被忽略了,然后对症下药。 3、寻找一些适合自己的

特殊干预。 3、精神疾病患者通常会有家族遗传史或在成长过程受到过重大的心理创伤,或者部分人有人格缺陷。但一般情况下,大多数人面临压力不会患精神疾病。 4、情绪波动是自然现象,正常人即便没有疫情也会有情绪波动。对于不良情绪应接纳但不纵容。 5、“天天开心快乐”是一种理想状态,是一种美好愿望,不能成为现实中对自己的“绝对化要求”。苛求完美往往意味着更多的失落和痛苦。

4 问 放松方式,专注于爱好,比如听音乐,看喜欢的影视剧,和心爱的人聊天,适度做室内运动,或专注于自己认为有意义的事情等。 4、若仍然不能达到理想的放松效果,可参照网络上的“放松训练”、“放松冥想”、“呼吸放松”、“想象脱敏”、“自我催眠”、“着陆技术”等方式自我调节。 5、经过多次尝试仍效果不佳的,可寻求心理咨询专业人员帮助。

2 问 疫情压力下,人们的常见反应是什么? 答 大多数人面对突如其来的疫情,可能会产生心理学所说的“应激反应”,常见的反应有: 1、情绪:焦虑、恐惧、失望、抱怨等,情绪的起伏也会比平时强烈。 2、认知:自我价值感降低,认知歪曲,思维过程变慢,注意力不集中,想象力下降,犹豫不决等。 3、行为:逃避与回避,退化与依赖,敌对与攻击,无助与自怜,物质滥用(如酗酒)等。

5 问 不停地刷各种信息,总感觉有不可控的事要发生,如何是好? 答 人们遇到无法消化的巨大的持续的压力时,会感到无所适从甚至无能为力,同时求生的本能也会被深度地激发。现代人最容易也最便捷的做法,就是抓住信息,以期获得控制感和安全感。这样就可以暂时缓解焦虑,同时制造一种“已经可控”的心理假象,从而得到

自我安慰。 同时控制每天看各种信息的频率和时间,选定官方权威的渠道获取信息,防止“信息过载”,特别要防止被“贩卖焦虑”的个人或商家绑架,让自己陷入“看信息-焦虑难受-紧盯信息-焦虑升级”的恶性循环中。 如果出现惶惶不可终日,甚至出现幻觉等症,无法正常生活,务必要及时就医。建议到三甲以上医院心理科或精神科进行专业诊疗。

晚会·潮人新知

7 问 “自我隔离”时间久了生活枯燥郁闷,睡不好,可以做什么? 答 当前阶段,作为普通民众,“自我隔离”就是爱自己、爱社会、支持抗疫的表现。“工作久了想休息,休息久了想出去”,这是社会的正常需求。自我隔离是对日常工作生活方式平衡性的一种破坏,引起身心方面的诸多不适也在情理之中。

8 问 因为被隔离而忧心忡忡,看到周围有人病亡,就感到恐惧、倒霉、孤独和无助,怎么办? 答 1、相信科学,相信政府,抗疫过程有痛苦,但危机一定会过去。只要按照科学规律、专业医嘱和政府要求来安排自己的工作生活,每个人都可以最大限度地避免感染。 2、借机更深入地了解自己,激发自愈力。隔离不仅是一种行动自由的限制,更重要的,还是一个与自己心灵对话、重新审视自我生活及与世界的关系的良好契机。这是平时难得一寻的时间空间。若利用得当,会在很大程度上激发自愈力,提升身心健康水平。 3、利用各种资源,积极求助。身体方面的问题可向专业大夫求助,把担忧和疑虑都问清楚。心理的痛苦可向心理专业人士求助,若身边没有可以提供帮助的专业人员,可以拨打12320咨询,抑或拨打当地政府和公益组织设立的疾病咨询热线或心理热线。 需要注意,特殊时期的心理危机干预不是一般意义上的心理咨询或治疗,主要是为了暂时缓解心理应激反应,特别是身体和行为层面的不良反应;情况严重的需要在解除隔离后,再继续一段专业的心理咨询与治疗。

9 问 各种心理学名词似懂非懂,很多道理都懂但做不到,怎么办? 答 心理健康水平与心理知识多寡无明显关系。不必沉溺在“知识焦虑”和“本领恐慌”里。面对铺天盖地的心理学信息和知识,普通民众获取科学知识并为己所用,须做到三点: 1、确保信息来源的可靠性。要选择权威的机构或专家,从可靠的渠道获取相关知识和信息,比如心理专业的学会协会、专业心理学教学科研机构等。 2、认识到心理学的局限性,合理期待。心理学仍处在发展过程中,非专业人员要用自己的行动去检验,有用且无害的就是适合的可行的,不必太介意是否真的明白了专业知识的学术内涵。 3、注重知行合一,转化人生体验。 从生活体验和生命成长中体悟践行所学的心理知识才是知识的真正价值。历经疫情及其抗争的过程,甚至被隔离、治疗的过程都是个体一生宝贵的经历和成长。人生很多爬坡过坎,但都不是单一的心理学知识能解决的。

8 问 怎么样找到靠谱的心理咨询的专家或机构(平台)? 答 我国心理咨询与治疗行业起步晚,整体水平及规范性有待提高,需要服务的民众要特别警惕打着各种“第一人、心理大师、秘法疗愈”等旗号的所谓“专家”,以免上当受骗。心理学是一门科学,不是灵修,与宗教界线明晰,更非测字算命跳大神。 1.寻找心理咨询服务专家的注意事项: 持有国家二级或三级心理咨询师资格证书,或国家承认的全日制本科以上学历上应用心理学方向的学历证书,或卫生系统的心理治疗师、临床精神医学职称证书,或临床方向心理学科研/教学职称。从

业者须至少具备前述一项证书。 要注意目前并无国际认证的心理咨询资格证书,不明来源的国外证书须谨慎对待,以免上当受骗。 须有个案或团体咨询临床实践经验,通常不低于300小时;从业者接受过长期系统专业的培训、实习和督导的为佳。 有正规执业地点,挂靠机构或正规的网络服务平台。 成人咨询建议寻找年龄在30岁以上的心理咨询师;未成年入咨询建议寻找有心理学和教育工作双重经验的咨询师为佳。 常见问题建议首选公益服务项目或联系志愿者;深度服务需求建议接受更为系统的付费评估和咨询,通常国内付费咨询每小时咨询费在人民币

100-2000元范围内,收费标准有较大的地区差异。 在现阶段疫情尚未有效缓解的情况下,以网络和电话咨询为宜。 2.寻找专业心理咨询服务机构(平台)的注意事项: 有正式的工商营业执照,并标注有心理咨询类或健康咨询类营业范围;无违法违规记录;有较长时间经营历史或主要心理咨询师有良好口碑为佳。机构(平台)有正规的办公场所,一般为正式的正规办公用房。机构(平台)宣传严谨科学,无神化虚化等不实宣传;机构有心理咨询师的正式介绍,有合理的咨询和申诉渠道。能签订正规心理咨询服务协议。 (来源:科学大院 ID:kexuedayuan)