



省城心理专家传授考生心理调整秘籍： 今天起，每天对自己说：“我行！”

王雨生 星级记者 桑红青



资料图片

“我家孩子高考越近越觉得紧张，特别是这几天老失眠，这该怎么办？”“高考临近了，发现自己还有好多知识点不熟悉，越想越害怕”……针对高考前部分考生出现焦虑、失眠等症状，记者请教了国家二级心理咨询师、合肥八中专业心理教师闫榕榕，为考生后期复习迎考支招。

要给自己压力，但不能过大

案例：王亮(化名)，学习成绩中等，几次模拟考试的成绩都不理想。近来，王亮每天都感到心慌、头痛，处在莫名的恐惧中。每次背题时只要有一个字背错，他就会担心自己这个学科的高考成绩会很差。这种担忧使他产生很严重的失眠现象。

支招：闫榕榕说，每一个考生都会有自己的高考期望值，希望自己能考上一本、二本或其他，而期望值与自己的实力是否相符，对于考生心理都会产生一定影响。期望值越高，超出实力水平，心理压力就会越大，复习、考试就不容易发挥出自己的水

平；反之，期望值过低，没有什么心理压力，复习、考试则不容易激发自己的斗志。在高考最后这段时间里，考生要根据实际情况，给自己定一个合理的期望值，不必过分苛求自我，这样会在一定程度上缓解心理压力。

每天对自己说一些鼓励的话

案例：二模结束之后，小华(化名)取得了很大进步，妈妈也很高兴，觉得女儿的能力还不止如此，经常鼓励女儿要再努力一些，与此同时，每天晚上给女儿端茶送水、做点心，照顾得无微不至。

疾和自责感，她经常对自己说：我还是要再继续努力，这些还不够。现在，小华一看到试卷就开始紧张，非常影响考场发挥。

支招：随着考试的临近，越想考好的考生或许越紧张，越紧张就发现自己不行。对此，闫榕榕建议考生，

在最后的冲刺阶段，要多关注自己积极的方面，每天对自己说一些鼓励的话，比如“我行”、“我正期待着……”、“比上次情况好多了”等等，不要总是强调一些负面的信息，比如，“昨天我有10个单词没背下来”、“这类题我总是找不到解题思路”等等。

每天抽一些时间“听听音乐”

案例：小同(化名)平时的学习成绩一向优异，但高考即将来临，他却因为担心自己考不上清华北大，而出现了失眠、焦虑的症状。他上课时注意力总是不能集中、自习课无法静下心来做练习，满脑子都是高考失败的情景。

支招：据悉，高考之前的这段时间里，考生由于学习压力过大，体内很容易堆积一些非常负面的能量，这种能量不利于有机体的平衡。闫榕榕建议，考生在紧张备考的同时，要学会适当的放松，建议考生近阶段不妨把学

习步骤稍微放慢一些，每天抽一些时间出来运动运动，听听自己喜欢的音乐，洗个热水澡，接触一下大自然，或者每天用写日记的方式记录下内心感受等等，通过这种方式达到一种宣泄和释放。

最后半个月作息时要有规律

案例：小雨(化名)进入高三以来，一直非常努力学习，但是，每次考试成绩都不理想，与自己的目标相差甚远。就在合肥二模考试前一周，小雨每天晚上都熬夜到两三点，白天也是充分利用时间。本想着能够取得比较

满意的成绩，但是，成绩发下来的那天，小雨又一次失望了。

支招：闫榕榕表示，高考的冲刺阶段，考生必须保证充足的睡眠，以保持学习时的清醒，珍惜清醒的每一分钟。在这段时间里，你不一定时

时刻刻学习，但你一定要做到学习的时时刻刻都有收获。尤其在临考前半个月，要劳逸结合、科学用脑，在保障每天8小时睡眠的基础上，除去吃饭时间，每天至少应休息、锻炼1小时，养成有规律的作息时。

高考来临如何减压

合肥一中想着法子让学生“玩”

星报讯(全爱诚 星级记者 桑红青) 心灵音乐、心理影视、塑胶跑道、粘人墙、沙画机应有尽有……昨天，作为华东地区最大的合肥一中阳光心理教育基地正式对该校学生开放，考生遇到学习压力可以从中找到适合自己的减压渠道。据悉，该基地面积1900平方米，达到了全国领先水平。

更为奇妙的是，在这里有一个仿如银行自动取款机的设备，上设一个大屏幕，这是易度心理自助系统，内有图书、心灵音乐、心理科普、心理影视等，学生可以任意选择，在系统上测试自己的心理压力，相应调整自己的情绪，解压释放。

郭缨说，在心理教学基地，指导老师将会指导学生开展考前心态自测，然后为学生献计献策。在考前24小时，叮嘱学生正确认知考试，减轻紧张焦虑；教会学生如何转移注意力，让学生多一些爱给自己，积极进行正向的自我对话，自我鼓气；帮助学生树立正确的考试心态。

抬眼就是大自然，蓝天白云下，碧海千万里；走进心理咨询室，只见墙上全部为参天大树，里面还有沙画架。合肥一中心理指导办公室主任郭缨说，学生进来，首先让他们放下包袱，在怡人的环境中，畅想自己的学习。

高考问题在线咨询 本报即日起开通 “高考辅导在线”QQ群

星报讯(杨岚 星级记者 桑红青)一年一度的高考临近，本报近日陆续收到考生和家长咨询电话，希望能通过本报找相关方面老师对具体问题解答。

为了给考生搭建一个沟通、答疑解惑的平台，本

报将从即日起联合英国AIA国际会计师公会安徽办事处建立“安徽高考辅导在线”QQ群(群号：216888311)，只要是高三学生均可以申请加入，记者将不定期邀请本报高考名师库部分名师在线解答有关高考方面的问题。

上海立信会计学院 特约
AIA国际会计师课程 刊登

免费咨询及报名热线
400-821-1229

天鹅湖写字楼“钱景”看好

蔚蓝商务港二期再掀风暴

近日以来，受住宅市场深度调控的影响，住宅市场“限购”节流的投资资金进入写字楼市场，合肥写字楼市场呈现出租售两旺的良好态势，写字楼价格水涨船高。

但是，哪里的写字楼最值得投资？日前，蔚蓝商务港二期入市，使得天鹅湖东岸的写字楼投资迅速升温。

“领头羊效应”，带动政务中心商务整体崛起

2009年，天鹅湖东岸几乎还是写字楼商务的“不毛之地”，素

来以眼光敏锐精准而著称的富通地产，大胆闯入这片未经发掘的“富矿”，并迅速推动天鹅湖板块整体崛起，短短3年多，该板块已经成为合肥写字楼最为集中的区域之一。

如今的天鹅湖畔可谓“群星璀璨”，在蔚蓝商务港周边，荟萃了高端写字楼、顶级购物中心、五

星级酒店等城市顶级资源，全国商业巨头万象城、银泰百货、红星美凯龙、万达广场纷纷进驻，为在此居住和办公的人们带来了极大的便利。

据了解，截至2011年年底，政务新区已汇聚30万高端城市精英人士和150万㎡的商务体量。

双层商务，一层价格，一期出

租率超90%

目前，蔚蓝商务港推出的二期D座写字楼，层高56米，企业根据办公需要，可一层变两层，得房率高达150%-160%，户型面积从70平米到1800平米不等，且可以多套自由组合。

目前，蔚蓝商务港一期出租率已经超过90%，项目方对入驻企业有严格的甄选标准，不是优质企

业，支付租金再高也会婉言相拒，从而确保5A写字楼的整体形象。

首付2成起，投资更轻松

日前，蔚蓝商务港二期已经面市，市场回应热烈，连日来电话咨询不断，现场来人十分火爆。

据了解，为了满足多层次投资者的投资需求，蔚蓝商务港创新写字楼售卖模式，首付最低两成起，帮助投资者轻轻松松实现写字楼投资梦想，专家认为，该售卖模式必将再次在天鹅湖东岸引起新一轮购房热潮。