



开栏语

十年寒窗绽春华，一张素纸结秋实。距离高考还有十来天的时间，考生被声声“战鼓”催着，父母的关心也变得更加含蓄。这个关头，有的考生紧张了，有的考生胆怯了，就连家长们也感到莫名的恐慌。该吃什么？该怎么睡？以往不是问题的问题都成了拦路虎。为消除考生和家长考前的困惑和烦恼，今天起，本报将推出《大学来了》栏目，作为“陪考”，与考生和家长一起走过这段人生特殊的日子。

高考来临，“鸭梨”山大？妙招吃掉！ “四大法宝”缓解考前焦虑

高考的日子一天天临近，学校里早已在显著位置高挂提醒倒计时，家里的长辈们更已经在根据孩子平时的成绩预估匹配的学校……5月转眼就要过完，相信许多考生都会不同程度地出现紧张、失眠等考前焦虑症。日历不断翻过，“鸭梨”日益增大？现在就来听听心理医生的妙招，尽快吃掉“大鸭梨”！

■ 朱世玲 记者 李皖婷

故事篇

担心高考考砸，尖子生不愿去学校

过完“五一”后，小陈(化名)就不愿意再去学校。事实上，之前的几次模考中，他都是年级前几名，老师也对他寄予很大希望。

“这么大的人了，我们话也不敢说重。”面对即将来临的高考，小陈妈妈既担心又无奈。

“我每天一到教室，就开始担心自己考砸了怎么办？上课老师讲的内容完全听不进去，以往认为很简单的题目，近段时间里总做不出来。越是这样我就越着急，反正就是静不下心来学习，感觉快崩溃了。”对于不久

后的高考，小陈几乎要丧失信心。

“你表哥可以进一本，你也可以”

磊磊(化名)的成绩中等，老师说考二本院校没什么问题，发挥好的话还可以冲一本。

磊磊的爸妈听了老师这样的话，反倒紧张起来。磊磊的表哥也读高三，学习成绩比磊磊更稳定，上一本不成问题。于是磊磊的爸妈成天在磊磊耳边唠叨：“你跟表哥一起从小玩到大，他能上一本，你也给爸妈争口气，不然我们以后在你舅舅、舅妈面前可就抬不起头了。”

事实上，磊磊自己也希望拼一

把。但是越想考好却越紧张，越看不进书，最近更是经常失眠。

模拟考失利，越想心里越慌

灵子(化名)是一名复读生。去年高考，她因为没有考上心仪的学校，放弃了就读二本院校的机会。

复读的一年中，灵子一直很刻苦，成绩也保持在年级中上游的水平。可是在第一次模考之后，她却陷入了焦虑。

“我并没有考到心目中的分数，作为一个复读生，我已经输不起了。”灵子越来越紧张，每天晚上都梦见自己高考失利，好几次从梦里哭醒。

支招篇

“考生在考前出现适度的焦虑症状是正常的，因为焦虑本身是人面对挑战压力时自然而然产生的应激状态，它会调动人的身心潜能，更多地投入到所关注的事件中，从而使所做之事变得更有效率。”安徽省精神卫生中心心理科副主任医师朱道民表示，“不过，如果焦虑症状反应过大，就会影响考生复习的效果。”

如何减轻考前焦虑呢？朱道民给出了“四大法宝”。

家长和考生都要善于调整自己的心态，不要对自己的目标过于苛求。对于已经很努力很紧张的孩子，家长要为其减压，引导其参加各种有益的活动；对于不太努力的孩子，家长平时应多多指导，但万不可在临考时施压，多鼓励、少斥责。

考生应该复习充分，在考前一定要认真复习，制定切实可行的学习计划，做到心中有数，未雨绸缪，带着自信走进考场。

学会放松、宣泄及保持睡眠充足。休息是为了更好地学习，这样心理压力会大大下降。压力大时，不要闷在心里，找你信任的人把苦恼说出来。

最重要的是，考生应该改变认知，以一颗平常心去对待考试。“同一事物可以产生完全不同的情绪体验，同样有半瓶水，一个悲观的人就会失望地说‘只剩半瓶了’，而一个乐观的人就会快乐地说‘还有半瓶呢’。”

17所港校向安徽考生敞开大门

香港中文大学(深圳)首次在皖招生



星报讯(星级记者 俞宝强) 想到香港上大学的安徽考生，今年又多了些机会。对于我省考生来说，今年可以报考的

港校，由去年的12所增至今年的17所。

昨日，记者从我省教育部门了解到，香港中文大学等众多高校日前公布了今年在内地的招生计划，其中香港中文大学(香港)计划在安徽招生8名，香港中文大学(深圳)今年也首次招生，计划面向安徽等17个省(区、市)招收本科生300名。香港大学、香港理工大学等高校则在各省市招生名额不设上下限。

我省考生今年报考港校的选择余地更宽，可报考港校由去年的12所增至今年的17所，新增的分别为香港高等科

技教育学院、明爱专上学院、明德学院、东华学院和恒生管理学院。

据了解，目前，在内地招生的港校中，香港中文大学和香港城市大学参加内地高考统招，在本科提前批次录取。香港大学、香港理工大学、香港科技大学等高校属于自主招生，在本科提前批次录取前录取。

香港大学今年在内地招生计划约为300人，香港浸会大学今年计划招收190人，香港科技大学计划招收150人，香港理工大学计划招收290人。



千干助帮百村 洁净三线三边



星报讯(梁后俊 记者 曾梅文/图) 5月27日，天长市“千干助帮百村、洁净三线三边”帮扶对接活动推进会在该市仁和集镇白马村举行，上千名党员干部助力100多个结对帮扶村、社区。据悉，这是继该市“千干助帮百村、洁净三线三边”天铜线、天天线帮扶对接活动举行后的又一次行动。

天长市自3月份全面启动“千干助帮百村，洁净三线三边”行动以来，全市100多个市直关单位组织1048名机关党员、干部相继到106个结对帮扶村、社区开展结对帮扶活动，集中开展捡拾垃圾、搬运杂物等义务劳动。同时，该市“中国好人”徐明峰、李宏祥、“滁州好人”王成华、汪巧云等也参与其中，助力“三线三边”环境整治，营造了良好的社会氛围。

截至目前，该市已清除公路两侧、家前屋后的垃圾杂草3万多吨，清扫面积100多万平方米，新增绿化面积2万多亩，拆除乱搭建和废弃建筑物1000多处。

国道205马鞍山南段通车

星报讯(记者 祝亮) 记者昨日从马鞍山市交通运输局获悉，5月28日，马鞍山市姑溪河大桥全幅通车，标志着国道205马鞍山南段全线通车。205国道南段包括采石河桥、襄城河桥、姑溪河大桥、大唐电力上跨桥四座桥梁，建成通车后，将大大提高过境车辆的通行效率。

宿州江苏商会昨日成立

星报讯(记者 徐善文) 5月28日，宿州市江苏商会授牌仪式在宿州希尔顿逸林大酒店隆重举行。据悉，苏商在宿州投资兴业的企业近千家，每年为宿州创利税约30多亿元，提供就业岗位数千个。作为信息交流平台和商务活动纽带，宿州江苏商会首届会长王卫宏表示，他们将把商会搭建成江苏与宿州两地的桥梁，吸引更多江苏同仁来宿州投资兴业。

凤阳一矿山坍塌一人被困

星报讯(记者 胡昊) 5月28日上午，凤阳县一铅锌矿突然发生坍塌事故，一名工人被埋，当地随即展开紧急救援。

据悉，发生事故的是凤阳县金鹏矿业下属的中家山(音)铅锌矿，事故发生在28日上午9点多。事发当时，两名工人正在巷道里准备上工，谁知巷道突然发生坍塌，一名工人当即被困其中，另一名工人逃脱后立即向上级报告。

截至记者发稿时，由于救援及时，措施得力，目前，被困工友已被成功救出。

交房公告

尊敬的蓝鼎星河业主：

我公司开发的星河府小区地下车位已达到交付标准，我公司定于2014年5月31日交付。鉴于本次交付涉及业主人数众多，建议业主按照置业顾问通知时间分批办理交付手续。并按照规定通知要求携带相关资料。交房手续办理地点为：星河府销售部。

详情请致电：0551-64209999

特此公告。

安徽蓝鼎置地集团有限公司

2014年5月29日

拍卖公告

受委托，定于2014年6月4日上午9时在芜湖市行政四号楼附楼二楼芜湖市国土资源局会议室举行拍卖会，拍卖标的：1. 芜湖市原县府宿舍大院住房，建筑面积约：55.36㎡，土地面积约：86.7㎡；原县府宿舍大院车库，建筑面积约：176.79㎡；2. 芜湖市房管局火龙岗镇白马小区10幢203室房产一处，建筑面积约114.76㎡；3. 芜湖市商务局城南粮站仓库，建筑面积约：1171.78㎡；城南粮站门面房，建筑面积约：520.23㎡。

自公告之日起至拍卖日前在标的物所在地展示。

有意竞买者请于6月3日11时前缴纳竞买保证金，携有效证件办理竞买登记手续。

公司地址：合肥市长江西路松芝万象城A座1901室

联系电话：0551-62388933

18326675569 王先生

山东金诺拍卖有限公司

安徽沃尔德拍卖有限公司

中国拍卖行业AA级企业 拍卖公告

受委托，我公司定于2014年6月16日15时在本公司拍卖厅举行拍卖会，现公告如下：
一、拍卖标的：肥西县三河镇北街一间门面房(楼上楼下迎面靠左手)；建筑面积约80.51㎡，其中楼下约37.45㎡，7831元/㎡；楼上约43.06㎡，3524元/㎡；无房地产权证，总参考价：44.5万元。

二、标的展示时间及地点：自公告日起至2014年6月13日17时止；标的物所在地。

三、注意事项：有意竞买者请携带相关有效证件于前述公告期限内来我公司办理竞买登记手续，并交纳5万元履约保证金(开户行：徽商银行合肥三里街支行；账号：1022201021000011116)实际到账为准，竞买不成功保证金于拍卖会五个工作日后不计息退还；拍卖标的情况详见肥西双信价格评估有限公司的肥双估字【2014】016号《司法鉴定估价报告》。

咨询电话：0551-63352888 戴经理

联系地址：合肥市桐城路210号

安徽九华拍卖有限公司

2014年5月29日

中国拍卖行业A企业 安徽苏富尔拍卖有限公司 拍卖公告

受人民法院委托，我公司将于2014年6月16日上午9:00时在安徽省高级人民法院涉破产资产交易中心(竞价大厅网址：<http://bd.ahsszc.cn>)对以下标的以“网络电子竞价”的方式进行司法拍卖。

一、标的的内容：力帆牌机动车共计32辆，整体参考价：137.28万元

二、拍卖标的展示时间：2014年6月12日17:00止。

三、拍卖标的展示地点：标的物所在地。

四、注意事项：竞买人于2014年6月12日17:00时前向我公司指定账户汇入相应竞买保证金，并到合肥公共资源交易中心501室提出竞买申请，详见合肥公共资源交易中心网站(www.hfzgzy.com)。

其他拍卖信息：我公司将于2014年6月16日下午15:30在本公司拍卖大厅拍卖位于合肥市双岗街1幢502室住宅一套，建面约：29.82㎡，参考价：18.19万元。

公司地址：合肥市蒙城路110号

电话：18055178915 62658577

联系人：王经理

安徽苏富尔拍卖有限公司

2014年5月29日