

# 高考临近 帮考生减压有妙招

□文/图 本报记者 朱红

五月是一个拼搏的季节，五月是一个放飞梦想期待收获的季节。高考在即，如何放松心情，以最好的心态迎接这次人生的考验？5月12日下午4点，团市委“知心姐姐”爱心家园团队来到漯河四高，为高三150名考生支招。

在现场记者看到，“知心姐姐”郭艳辉带领同学们做了一个“抓放松”的小游戏，把同学们带入了放松的状态，同学们在游戏中互动，放松自己，开怀大笑。然后她从心态入手，通过两个小实验，让学生明白“有压力是正常的，适当的压力也是动力”这一道理。然后重点告诉同学们如何利用积极的心理暗示激发自己的潜能，例如：走向考场时，可以在心中告诉自己：“我已经准备好了，我就要用我大脑中现有的知识把考题答好！”刚进考场紧张时，心中告诉自己：“这是正常的，这是我身体的应激反应，我的身体正在组织能量，3分钟后等能量组织完毕，我就可以顺畅答题！”

“知心姐姐”还教给大家几个简单可行的减压小妙招，进行自我调节。一是诉说。选择一个自己认为比较信任的人，倾诉一件事或一个人。二是写日记，把每天遇到的好或不好的事情记录下来。三是慢跑或散步释放情绪。四是到空旷的地方喊一喊或唱歌。五是听轻音乐。六是深呼吸，放松想象一下令人



减压活动现场。

轻松的情景。七是到风景优美的地方赏景。八是多抬头看看蓝天和远处的绿色。在自我调节时，要有意识地强化“高兴”“镇静”“我比别人做得好、做得快”等，使自己朝着预期的方向发展。如果靠自身的力量不能调整好心态，这时候可以寻求心理咨询专业人员的帮助与指导。为帮助孩子缓解紧张、焦虑等各种不适，“知心姐姐”团队的袁超老师还总结归纳了一些学生普遍存在的一些困惑，并给出相应的对策。尽量让自己处

于放松状态，一旦情绪波动、烦躁不安时，尽量采用一些积极的心理暗示来调节。比如学习烦躁时，可以和自己说：“该学时学，该玩时玩，我的心情会更好！”“我这门科学学得不错。”“刚才我学习状态真好，我继续下去吧。”在考场上，可以和自己说：“很好，我很镇静，我状态真好。”“我的状态越来越好！”“知心姐姐”团队副团长徐金华说，希望通过他们的努力，让孩子们轻松上阵，考出理想成绩。

**出门看天**

昨天，受一股南下冷空气影响，大家感受到了丝丝清凉。从今天起，热力十足的阳光会不限量大放送，气温也是不停地涨得欢快，广大市民要注意防暑降温。

**今后三天天气**

5月16日		晴间多云 13℃~29℃
5月17日		晴间多云 17℃~34℃
5月18日		晴到多云 19℃~32℃

感谢周兆基提供信息

## 生活小贴士

### 葡萄干是种好零食

许多女性常有脸色苍白、手脚冰凉的症状，这是轻度贫血的表现，每天一把葡萄干就可以改善。研究发现，葡萄干的含铁量是新鲜葡萄的15倍，另外，葡萄干还含有多种矿物质、维生素和氨基酸，是体虚贫血者的佳品。

## 分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君



扫描二维码 做广告送广告  
咨询电话：5670019

## 1000m<sup>2</sup> 旺铺出租

黄河路与嵩山路交叉口，有1000m<sup>2</sup>旺铺出租，可分租。

电话：17603955666

## 全国美术等级考试 河南省考级中心

诚邀(漯河)市、县考区承办人

电话：0371-67178580

## 北京仪美小淑女 开课啦!

女子礼仪学堂

人际交往礼仪 形体仪态礼仪  
感恩礼仪 淑女优雅礼仪  
演讲与表达礼仪

地址：漯河金钻财富中心C座13楼  
3115800 13939573158 宋老师  
北京仪美礼仪培训(漯河)  
WWW.yimeiliyi.com

## 财务审计

### 低价快办审计报告

电话：13937188053

### 鑫启程会计

学会计 特价560元  
代办公司 500元 代理记账 190元  
源汇区人民路华东商务7楼  
18236213601

## 旺铺租售

### 火锅店 转让

位于建设路中段，两层400m<sup>2</sup>左右，房租便宜，客源稳定，可看营业报表，接手即可盈利。15985808598

### 仓库出租

双汇大厦南200米，有600m<sup>2</sup>仓库出租，交通便利。电话：15936608666

### 仓库出租

银鸽大道有仓库厂房对外出租，水电、办公设施齐全，交通便利，价格面议。18903959888 李先生

### 库房出租

南环与解放路交叉口院内，有库房1000m<sup>2</sup>。电话：13007687902

### 房屋出租

泰山路南段房屋，3楼，2室1厅，72m<sup>2</sup>，家具家电齐全，长期出租。15539561695

## 火锅店 转让

### 急售门面

现急售人民路与解放路交叉口两套连排门面房，面积340m<sup>2</sup>和230m<sup>2</sup>，价格面议，非诚勿扰。联系人：马先生 电话：15936632008

### 售房

黄河路华山美食城门面房一至三层，346.98m<sup>2</sup>，售价98万元。现营业中。13938025083

### 急售旺铺

现急售双汇路中段旺铺一套430m<sup>2</sup>，价格面议，非诚勿扰。联系人：万先生 电话：15839518016

### 出租

毗邻漯河东高速口产业园区内厂房仓库出租，面积1000m<sup>2</sup>，价格面议。电话：13939509951

### 免费工商注册

13273957757

## 百业信息

### 辅导机构对外承包 联合办学或转让

位于人民路与交通路交叉口新天地，正在招生中的小、初、高辅导班对外承包、联合办学或者空房转让(面积360m<sup>2</sup>)。有意者请联系 15939562185

### 易经研究

生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察  
电话：15803958920 赵老师 15603958221  
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

### 澳大利亚旅游签证

可务工，男女均可，有经济实力，办理快。13120132760

### 售门面房

1. 昌建外滩三楼营业房183.06m<sup>2</sup>，欲售146万元；  
2. 兰乔圣菲门面房上下层264.7m<sup>2</sup>，欲售338万元。  
以上房屋均已精装，现正营业中。  
13513855615

## 家政服务

### 清爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆  
6188458 13653950591

### 家天下家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训  
6666991 15139506611

### 信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光打蜡 外墙清洗  
www.lhxdbj.com 电话：15039500115

## 招聘兼职

### 招聘

网络管理员：要求精通电脑，熟悉网络推广，思想活跃，年龄在35岁以下，男女不限。电话：13507658288 2193193

## 汽车租赁

### 顺利汽车租赁

对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。  
美盛大厦A座拐角处 电话：2129777  
2189799 15729337700 13939588688  
舟山路与海河路交叉口 15139555517

## 保姆月嫂

### 雪绒花母婴关爱中心

服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业  
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

### 乐帮家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训  
5571157 18639995528

## 投资咨询

### 借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。  
15517678889 0395-6196177

## “贷”来希望

本公司贷款与众不同，人性化借贷，满足您的希望。车辆抵押贷款，房产抵押分期贷款，月息1分，无手续费，当天办理当天放款。18639595337 15517678889

## 健康咨询

### 失眠专家问喜洋

中国睡眠研究会会员  
地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120

## 婚介信息

### 世纪缘 白领相亲会所

2003年~2017年 世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼  
相亲热线：3398505 2121213

● 征婚：男(61702) 32岁，离异，1.73米，公司高管，有房有车，阳光开朗。寻年龄相当、善良爱家女士。电话：2116177

● 征婚：女(61690) 29岁，离异，1.62米，销售主管，自有住房，阳光大方。寻35岁以下、稳重踏实的男士。电话：13383953328

● 征婚：男(31974) 25岁，未婚，铁路系统，独生子，开朗幽默，有上进心。寻温柔秀气、懂事的女孩。电话：2193193

● 征婚：女(32962) 26岁，未婚，1.65米，本科，会计，苗条靓丽，会理财。寻阳光开朗、有上进心的男孩。电话：18134471288

### 红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密  
十二周年庆典活动中，优惠多多，敬请您来参与，欢迎您的垂询！  
04472女 26无婚史 1.60米 大专专业 活泼开朗 白净漂亮  
04473女 33无婚史 1.65米 本科教师 白皙苗条 漂亮文静  
04475女 48岁 偶婚 1.65米 中专打工 勤劳善良 朴实温和  
06268男 28无婚史 1.73米 本科医生 阳光上进 责任心强  
06269男 33岁 偶婚 1.72米 本科事业 家境殷实 英俊帅气  
06270男 40岁 偶婚 1.75米 私企老板 一女未育 房车车房  
爱情热线：2923599 15139520127 13069559387  
QQ:123896982 丁湾法院南院法院二楼红丝线婚介

传递最实用的生活资讯 欢迎刊登分类信息