

2013年5月23日 星期四 电话:8210000

责编:陈烽 美编:陈烽

# 高考生恐“高”怎么办？

专家支招:以平常心态迎高考

本报讯(见习记者 石晴)随着高考临近,很多考生们的心理压力也越来越大,心态失衡较为严重者,甚至会出现头痛、厌食、失眠等一系列不良反应。昨日,记者从我市部分心理咨询中心和诊疗室了解到,近段时间,已经有越来越多的家长和考生因心理过度紧张和焦虑,前来向专家咨询求助。

#### 如何分辨异常反应的根源

灵犀心理咨询中心的专家卢会醒教授告诉记者,几天前咨询中心就接到这样一个事例,一名鄂高的高三学生李某每逢大型考试,就会恶心想吐,遇到不擅长的科目,反应便更为强烈,导致考试时无法正常发挥。

“像这种由心理因素导致身体反应强烈的考生,其实有很多。”卢教授说,考生中最常见的反应就是头痛、失眠、食欲不振等:“遇到这种情况,先建议先去医院,若检查生理各方

面正常,那么就是心理因素造成的了。”

#### 压力源于两方面

卢教授分析,心理压力通常来自两个方面,一个是受环境的影响,一个是自身的期望值太高。

例如,有的家长喜欢对孩子说“XX考上了清华,你也一定要上清华”之类的话,从小就给孩子设定过高的目标。还有的家长习惯对孩子说具有刺激性、暗示性、比较性的话,无形中就会给孩子施加了很大的压力。

还有一种考生,成绩一直都很优秀,身边的所有人都觉得他理所应当的要考的很好,心理压力也会非常大。

自身方面,有一种考生自小对自己的要求很高,觉得一定要考上某某大学,人生才有出路,才能够报答父母,身上的包袱很重。

“压力太大,是没有办法专注到考试中

去的。”卢教授说。

#### “考生应专注过程,而非结果”

“学生们应该把注意力都放到学习过程中去,而不是结果。结果是过程最自然的呈现。”对于如何缓解心理压力,卢教授表示,太注重考试的结果是没有办法在学习过程中集中注意力的。只要把握好了过程,结果就自然是好的。

“考生平常可以通过做运动和听轻音乐来减压,最好能够合理安排学习任务、饮食及作息时间,从而将自身状态调整到最好,学习的成效才会更高。”卢教授说。

卢教授还建议,家长在考生的日常生活中,起到的主要作用应该是陪伴作用,然后在孩子需要时鼓励他。应尽量避免流露出担忧的心情,不要说具有刺激性、暗示性或是比较性的话,以免增加考生心理负担。

## 黄金消费持续火热

本报讯(见习记者 朱马仪)最近一段时间,国际金价“跌跌不休”,记者昨日在市周大福、金六福、龙凤珠宝等店看到黄金价格依然“低迷”,黄金消费持续“火热”。

据悉,昨日周大福的千足金价格在371元/克,足金价格在370元/克。龙凤珠宝千足金的价格为338元/克,足金336元/克。

低金价成为消费者购买黄金的最大动力。“虽然前段时间的‘疯狂抢金’热有所降温,但是店内来往的顾客依然络绎不绝。”周大福工作人员说。

## 人民广场实行限时车辆通行

日前,记者在市人民广场出入口看到,路口分别修建了机动车栏杆。据了解,夏季晚上市人民广场人流增多,为保障广场道路行人安全,市政府对广场实行机动车辆限时通行,时间为晚间18时至23时。

(赵忠志)



## 新户型 新选择 新享受

大地·潜龙山居巅峰生活圈专属,开创全新国际化生活理念,项目自身的豪华配置,从而引领崭新生活方式。在大地·潜龙山居售楼部内熙熙攘攘,人头攒动,前来看房、买房的人络绎不绝,人气非常火爆。

2013开年便传来捷报,在咸宁楼市竞争日趋激烈,市场深受宏观调控政策影响普遍冷淡之际,大地·潜龙山居的热销犹如新年里第一缕春风,温暖着大地,成为咸宁楼市中最骄傲的记忆。在业界颇感意外之时,但在大地人看来,热卖完全属于意料之

中。“只有真正的楼市精品,才能打动越来越挑剔的客户”,大地人深谙此道。大地·潜龙山居坐落于潜山路上,得潜山之灵气,在地段、产品、教育、商业、交通及生活配套等方方面面,其综合优势都不是其它任何一个楼盘可以仿效的。环顾四周,幼儿园、小学、中学、咸宁职院等众多名校在此云集;又与潜山国际森林公园为邻;潜山商业街近在咫尺,学生街商圈就在家门口;正是这些利好条件的层层叠加锻造出了大地·

潜龙山居二期新房源,涵盖40平方米的紧凑一房,80平方米的经典两房,99平方米的舒适三房等多种户型可供选择。拥有了得天独厚的地段和优越的自然环境,犹如一块未经雕饰的璞玉,还须技术高超的艺术家来雕刻、打磨。大地·潜龙山居吸取了中西合璧的建筑风格,在色彩鲜明、线条简洁的现代都市风情中,也透露出欧式建筑的神韵;大地·潜龙山居尊崇“以人为本”的建筑理念,打造了咸宁首席低密度自然生态生活特区;大地人将在近期推出大地·潜龙山居二期新房源,涵盖40平方米的紧凑一房,80平方米的经典两房,99平方米的舒适三房等多种户型可供选择。

目前,大地·潜龙山居正在接受VIP客户认筹。大地·潜龙山居人性化的设计理念体现于户型的每个细节,令空间舒适度极高且洋溢和谐之美,尽享诗意的栖居!这里紧邻潜山国家森林公园,能享受到都市绿肺的自然环境,真可谓在最好的位置,看这个城市最好的风景!充满活力、和谐的未来仿佛就在眼前,谨以此,献给从细节读懂品质的人!

详情请致电或亲临营销中心,山居连线:8183666 8892777。



## 新“11选5”:巧用软件选号 出手即赢好运



利用新“11选5”工具软件的辅助,孝感彩民小张选号后倍投出手,旋即中奖。

小张属上班一族,是体彩的忠实粉丝,去“湖北体彩网”看体彩最新资讯是每天的必修课,闲暇之余总会去买几注彩票。尤其是新“11选5”上市后,更是如此。为方便新“11选5”选号,他在家里电脑上安装了工具软件。

5月16日,下晚班后,小张迫不及待来到就近的94051销售点,看了几分钟走势图后,便用

“彩票通”软件查询号码。他发现,当天号码“02、04、05、09”大热,且“04、05”两连号出现次数很多,还发现“02、05、09”三码出现频率也较高,而且只要这样的连号出现,下期必有1-2个重号,甚至连续3重号都出现过。更罕见的是,

当天竟然连续11期开出重号“09”,两重号“05 09”、“02、09”、“02、05”也一直频繁出现,但三码热重号

“02、05、09”已17期未开出。冷静分析后,小张果断敲定“02、05、09”,再加上热码“04”,以及正在走热的冷号“11”,组成1注“02、04、05、09、11”的任选五号码,倍投10倍。

超级大乐透第058期开奖号		
开奖号码	前区:	后区:
20 21 27 31 35	07 11	
全国一等奖2注,奖金9312826元注		

体彩全国联网22选5 第135期开奖号码		
排列3 349		
全国一等奖13注,奖金32404元注		

体彩排列3排列5 第135期开奖号码		
排列5 34916		

登录湖北体彩网,免费下载新“11选5”工具软件,看走势、选号码、做计划马上搞定!