

2015年6月04日 星期五 表达之年四月十九

服务业主 贴近生活

国内统一连续出版物号 CN 13- 0051 邮局代号 17 - 97



为高考加油

今天是2015年6月5日,后天就是2015年高考了。

现在考生要做的就是调整心态,一击制胜的法宝是饱满的精神与充足的自信心。

高考不以成败论英雄,只要曾经奋斗就不曾后悔。

让我们共同为考生加油!

● 66 家有考生

卓达全龄化养老服务
分享给全国物业同行

● 03 社区新闻

一场场逼真的演习
提高消防安全意识

● 04 社区动态

风雨淬炼了意志品格
却无法侵蚀文人风骨

● 07 社区专递



紧扣社区定位 立足社区服务 战略合作伙伴火爆招募进行时

卓达物业计划在石家庄市30多个社区制作阅报栏,为广告合作提供商机;

《卓达社区报》直接送达省会30多个社区,20万受众。

免费送达 免费取阅 卓达社区报 家家都需要 每周一一期 敬请关注。

合作热线:0311-85805802 或 13230149061 冯先生。



编辑 周建浩 冯玉海 美编 李丽 赵静

卓达新材产业万人大招聘拉开序幕 家门口高薪打工不是梦

本报讯（朱曾军 陈博）6月31日，在邯郸市卓达新材料村居民刘爱君家，报名参加卓达新材招聘的群众络绎不绝。因为刘爱君在卓达新材工厂“每天工作8小时，晚上加班，并且基本工资三四千元，每月还有千多元的福利补贴”。当天，经过层层面试，刘爱君如愿以偿，将赴卓达新材应聘工作。

现年刘爱君50岁，已有600余名当地农民进入卓达新材料工厂就业。为了满足大投产户的需求，6月30日，卓达集团在邯郸冀南新区举行了“万人入职大派对”招聘会，吸引了冀南新区14个乡镇近2000名农民踊跃应聘。

据刘爱君介绍，同样规模的招聘会，往年在邯郸县丘庄乡、同样规模的招聘会吸引了许多农民就业，今年卓达集团第一次在卓达厂区多点同步进行，丘庄乡仅在卓达新材产品源同步进厂，丘庄乡应聘者30个村庄约3000名应聘者也如约而至，场面火爆，应聘者纷纷报名应聘。

“卓达集团这一次招聘会，多农民就业，真是鼓舞人心。”邱和冀南新区社会劳动保障局局长贾海亮表示，当前在经济下行压力之下，就业难、待遇低、劳动强度大、务工人员苦于要到外地谋生或成为广大农民面对普遍遇到的难题。由此可见，美丽乡村建设与这种种就业的大幅提升上，结合起来，齐头并进，才能有效解决农民就业问题，助燃当地城镇化建设。

对此，卓达集团总经理朱永忠充满信心。他表示，卓达集团拥有核心技术和巨大盈利能力，目前已在全国二十多个省市启动一千余家直营连锁店，每到一处，都将“解决当地居民就业问题，实现农民就地城镇化工作”作为工作重点，“卓达集团”二产先行，三产联动，形成生产力模式的发展模式在丘庄、邯郸等地的迅速发展，将有效解决农民就业问题，助燃当地城镇化建设。

卓达集团大举城镇化，企业在自身发展壮大对社会人才的迫切需求，卓达河北集团已投资10亿元，卓达新材料项目公司也将招收普通工人6000人，生产辅助工人、电工、焊工、叉车、搬运工、销售人员等1200人。新材料项目建成后将招收普通工人、电工、叉车、搬运工、销售人员等1200人。

据了解，卓达集团将在邯郸当地招聘12万余名专业工人，其中，卓达新材料项目招聘员工400人，生产辅助工（如电工、焊工、叉车、搬运工、销售人员等）1200人；卓达新材料项目负责人王金生告诉记者，随着经济健康向卓达新材料项目建设的推进，将分批次招募工人，此次招聘计划在10000人左右，部分招聘3000人。

“一万无险，想做到‘一天上8个小时班，给上金保险’这样的好事，会在我们的门口实现！”邯郸县谷营村村民张卫东说。



■高温挡不住村民的热情，报名现场异常火爆。

的工作方式充满热情，张表示，到卓达工作每个月除了有3000—4000元基本工资，还能享受带薪假、医疗、生育等五险，再加上每月三餐管饱，免费住宿，优先子女入学，节日慰问，结婚礼金，福利待遇等多项福利政策，这样工资和福利待遇叠加起来，每月将达平均5000元的水平。这比之前离家打工的工资还要高。

在邯郸阳泉工地，看着大量村民前来应聘，邯郸市邯山区人社局书记马伟红欣喜之情溢于言表，“卓达集团应聘了一例例满怀希望的应聘者，他们太高兴了。”

巨大的用工需求，卓真的福利待遇，让卓达集团在邯郸的形势低迷的劳动力市场大潮中脱颖而出，赢得了青睐。明水经济开发区经济发展局局长杨长青表示，我们积极动员卓达、凌渡雅居等企业驻卓达新材项目部和卓达新材建设，实现经济效益与社会效益双赢。

“卓达集团是一直具有强烈社会责任感的企业，我们珍惜他们的使用，同时带动大量的农民工来就业，帮助他们的好工作，帮助农民朋友实现自身价值和梦想的平台。”真正帮助人民所生所长，卓达集团副总裁表示，随着卓达集团全国各地生态产业园的建设，在大量的吸纳农民工就业，促进农村城镇化的同时为当地百姓致富增收，辅助当地政府解决经济新常态下的农民就业问题，助力地方经济发展，造福父老乡亲。

“三高”讲座传递知识 慈善义卖帮助病童



本报讯（任晓东）随着居民生活水平的提高，人们的健康管理也在逐步完善，但是因为不合理的饮食习惯和饮食结构等必要的存在，“三高”（高血压、高血脂、高血糖）成慢性病严重危害着广大的中老年人的身心健康。中阳县社会对此十分重视，并于6月20日，特在石门村第三居民小区中心广场举办了“三高”（高血压、高血脂、高血糖）的公益健康讲座。授课过程中，韩国医生自己爬山及徒步的经历，将健康理念一点点传播给了大家。而在前一天，中阳县志愿者携手社区卫生服务中心，石家庄乐仁堂健康大药房在小区内进行了义诊活动，为七位老人免费检测了血糖、血压、血粘稠度、骨密度等十多项项目。

6月20日，中阳县小区进行了慈善义卖活动，所得收入全部用于帮助同省的脑瘫儿童，这也是一份送给这些孩子的“六一”儿童节的特别礼物。

例行巡逻捡到钱包 内有现金和军官证

本报讯（董伟青）6月21日17时左右，阳光小区物业保安孙强勇，赵立利在例行巡逻至11号楼楼下时，捡到一枚钱包，二人在原处等待约半小时，仍不见有人认领，只好将钱包交到物业处。经查看，钱包内有少量现金、身份证件及军官证等，但无法系电话及定位信息。查看业主登记本也无法找到失主的姓名，他们只好打了报警电话。

次日17时许，有位军人焦急地忙来

到物业，要求帮忙查找孙强勇，叙述了东西丢失情况。此男子正是昨日的赵立利详细询问了其丢失东西的时间，钱包的样式及他的物品，并核实了其证件姓名、军官证信息，确认是他的，将钱包归还给他。

失主为感谢两位物业人员，送来了

一封印有“拾金不昧 优质服务”的锦旗

及一封感谢信，赞扬他们拾金不昧的高风亮节，夸奖阳光物业的工作做得好，并表示，有这样优秀的物业公司作保障，在这样的小区里放心、安心、舒心！

擦玻璃 补油漆 动动手旧貌换新颜



本报讯（李系统 梁子昊）近日，天气炎炎，植物园社区环卫工人们冒着高温擦洗小区各楼栋公共部位的玻璃。虽然一个人大汗淋漓，却没有一丝怨言。“我们辛苦点不算啥，只要大家生活的舒适，整洁的环境就是我们最大的心愿。”

6月20日，中阳县社区经理张永萍率各部“突击队”来到小区分块地段负责补漆、刷漆，维修部件对小区公共区域的分类垃圾桶进行了全面清理。经过二天的不懈努力，小区的分类垃圾桶焕然一新。

开展礼仪专项培训 让咱的服务形象更规范了

仪容仪表和工作心态都有了一个质的提升

本报讯（蔚建武 李斌）为了提高服务质量和服务技能，使物业服务更加标准化、规范化、专业化，近日，卓达物业组织各部门新老员工、各部门主管等60多名骨干人员开展了为期3天的服务礼仪专项培训。并邀请了专业的礼仪老师对其进行

培训。

蔚建武老师结合多年的从业经验，向员工们讲解了日常的

礼节礼节、仪容仪表、形体礼仪等，并结合模拟演练，亲自示范。

蔚建武老师通过形体练习，寓教于乐，使学员们掌握了美的分析、互动交流、现场指导，以便让员工尽快掌握学习知识。

由于礼仪学习具有实践性很强的特点，在蔚老师的带领下，所有学员认真地认真学习在“一对一”的训练中掌握心得体会，从而能够从容地完成动作要领，并在老师的指导下轻松地完成动作要领。

培训过程中，蔚建武重点对“握手”和“聆听”进行了论述。

在3天的培训过程中，蔚建武从“微笑自信待客”的能力，“语言当下的运用技巧”“肢体语言”“倾听、共情、照应”的“关注客户情绪”的训练，教会大家学会自己和客户相约的基础上能愉悦的和客户沟通，接待客户时能充分满足客户需求，从而能更好地处理客户的抱怨和矛盾，解决客户的困难。

蔚建武强调，培训人员聆听的内容进行了现场答卷考核，找出了自己的差距和不足，明确了学习内容。

培训结束后，参训人员纷纷表示，这次培训虽然时间短暂，但对自己来说不仅仅是一次培训，更是一次成长，仿佛经历了一次“脱胎换骨”，无论是仪容仪表还是工作心态都有了一个质的提升，今后将以一个全新的自我和崭新的姿态在工作中亮相。



■蔚老师的培训。

卓达全龄化养老服务 分享给全国同行

全国物业创新养老服务研讨班举行 卓达物业参会并分享先进经验

本报讯 (社区记者 高玉海) 16月20日,全国物业服务企业创新养老服务模式研讨会在深圳隆重开班,来自全国23个省、市、自治区近300名委员参加了研讨,卓达物业公司总经理李健康参加研讨班,并分享了卓达物业多维养老服务模式。

卓达物业的“全龄化社区养老服务模式”引起同行的关注。多年来,卓达物业利用物业服务与社区服务中心的主要地位优势,通过开放共享在养老服务、设备、培训等方面提升客户满意度,同时,还作为物业服务企业的增值服务模式,提升了物业服务队伍的专业性,助老服务。

此次研讨班认为,养老服务事业的发展对国家具有非常重要的意义,物业服务企业涉足养老服务行业有得天独厚的人力和资源优势,既有利于体现企业社会责任感,又有利于促进提升客户满意度,同时也是物业服务企业的增值服务模式。

此次研讨班肯定了卓达物业公司健康的企业发展理念,卓达物业集团在养老方面取得的积极成效,同时,对深圳房地产和物业服务理念与技术创新计划表示高度认可。而由此,物业管理企业创新形式和物业服务模式得到充分肯定。而由此,物业管理企业在养老行业目前正处于探索阶段,而由此,物业管理企业将做好长期的激励规划和持续经营的准备,而由此,物业服务推出了四点建议:一是要紧紧围绕国家有关养老的政策,争取地方政府的支持;二是希望企业把养老当作企业来做,企业要以养老服务为专业企业和品牌来打造;三是要打造一个好的管理体系和专业服务质量;四是充分吸收国内外养老行业先进的经验,而由此,企业自身要不断实现创新,

本次研讨班,中国物业管理协会副会长兼秘书长,深圳市物业管理行业协会会长兼总秘书长,副会长,深圳市物业管理学院院长兼秘书长,深圳市物业管理行业协会会长等领导和嘉宾出席了开班仪式。

此次研讨班认为,养老服务事业的发展对国家具有非常重要的意义,物业服务企业涉足养老服务行业有得天独厚的人力和资源优势,既有利于体现企业社会责任感,又有利于促进提升客户满意度,同时也是物业服务企业的增值服务模式。

此次研讨班肯定了卓达物业公司健康的企业发展理念,卓达物业集团在养老方面取得的积极成效,同时,对深圳房地产和物业服务理念与技术创新计划表示高度认可。而由此,物业管理企业在养老行业目前正处于探索阶段,而由此,物业管理企业将做好长期的激励规划和持续经营的准备,而由此,物业服务推出了四点建议:一是要紧紧围绕国家有关养老的政策,争取地方政府的支持;二是希望企业把养老当作企业来做,企业要以养老服务为专业企业和品牌来打造;三是要打造一个好的管理体系和专业服务质量;四是充分吸收国内外养老行业先进的经验,而由此,企业自身要不断实现创新,



■李健康在研讨会上发言。 摄影 李洪海

绿城物业参观卓达物业社区养老

□文/图 社区记者 高玉海



■参观康庄商业街。



■参观居家维修基地。



■参观居家维修中心。

5月20日下午,绿城物业服务集团有限公司总经理方敬群一行到访卓达公司,详细了解已经运营的热线接待,方敬群一行先后参观了太阳城、中海国际社区等社区养老服务设施,对卓达物业多维发力于社区养老服务所作出的成就表示赞赏,双方表示将加强合作与交流,进一步拓宽社区养老服务。

据了解绿城物业这次来访,是在全国物业服务企业创新养老服务模式研讨班在深圳隆重举行达成的意愿,研讨期间一睹绿城物业就慕名而来卓达物业。参观“全龄化社区居家养老服务模式”的运行情况。

客人首先来到太阳城,乘商务车从太阳城接待大厅进入汉庭酒店,从汉庭酒店直接进入太阳城,再到卓达物业养老服务体验中心,一路上行人步履轻快,惊叹卓达的盛世规模,惊叹卓达对社区养老服务建设的投入。在太阳城国际俱乐部的鸿北养老服务大厅实训基地,客人了解了养老服务师培训、母婴护理实训、家政保洁实训、健康管理实训、营养配餐实训等实训功能与实训项目,客人对专业化实训的实训教学设施和实训师资力量表示赞赏。

卓达先是开发较早的社区,客人在这个社区同样感受到了社区养老的资源整合力度,多年后,卓达物业利用物业服务与社区服务中的主要地位优势,通过开发而在养老服务、设备、场地等硬件条件的先期投入和后期完善,通过物业服务公司健康的专职社区养老服务队伍和全职性助老服务,调动结合社区内外所所有可用于为老人服务的力量和资源,利用社区养老服务网络平台,通过各方面的602项人性化特色养老服务,使

老人不出社区,不脱离熟悉的环境,即能享有专业化养老服务。

而五星花园,客人参观了社区老年大学、乐龄餐厅等综合活动中心。李健康向客人介绍了太阳城、卓达物业的社区养老服务起步,基础设施完备,具有规模化发展的优势,作为社区物业服务的标杆企业,卓达物业企业紧跟国家部委、国家发改委等部门,大常委有关领导,以及行业协会领导的高度重视,2007年以来,先后接待了百余家企业进行的参观和考察;而绿城物业这次来访能给我们留下深刻印象。

绿城物业方敬群表示,卓达物业的社区养老服务为我们留下了深刻印象。我们盼望着认真地吸收,希望双方加强交流与合作,共同推进社区养老服务的提升。

■相关链接

绿城物业服务集团有限公司成立于1995年3月,是禹州绿城物业管理有限公司,注册资本金3000万,具有国家一级资质,绿城物业服务集团有限公司是一家集物业服务、房屋租赁、园区生活服务、健康管理服务、园林绿化、景观设计、室内装饰、文化休闲、酒店管理、老年公寓、老年教育、咨询服务、导医服务、汽车服务、送餐服务、培训学校等专业服务为一体的大型综合物业管理服务企业。公司是中国物业管理协会、浙江省房地产协会、杭州市物业管理协会副会长单位,董事长李春海女士担任协会副会长。

全国老龄委

到卓达星辰花园参观

本报讯 (李洪海) 5月27日全国老龄委莅临星辰花园考察,省文明办、省老龄办、省老龄委评估科科长刘英海,石家庄市老龄办主任李洪海、董惠芳一行到星辰花园考察社区养老服务,卓达物业集团总经理李健康陪同考察。

卓达物业山城为社区养老的标杆企业,全国各级老龄机构几乎每天都来参观指导。星辰花园多年来,利用物业服务占社区服务中的主导地位优势,通过开发而在养老服务设施、设备、场地等硬件条件的先期投入和后期完善,通过物业服务企业的专职社区养老服务队伍和全职性助老服务,调动结合社区内外所所有可用于为老人的服务力量和资源,利用社区养老服务网络平台,通过各家企业进行的参观和考察;而绿城物业这次来访能给我们留下深刻印象。

这次物业考察团考察了社区老年大学、老年人综合服务中心、李健康向客人介绍了太阳城老年大学、乐龄餐厅等综合活动中心。李健康向客人介绍了太阳城、卓达物业的社区养老服务起步,基础设施完备,具有规模化发展的优势,作为社区物业服务的标杆企业,卓达物业企业紧跟国家部委、国家发改委等部门,大常委有关领导,以及行业协会领导的高度重视,2007年以来,先后接待了百余家企业进行的参观和考察;而绿城物业这次来访能给我们留下深刻印象。

说开来

房管员小偷

真是好样的!

李健康:星辰花园2008小区房管员,小仓库里有一台洗衣机,谁家住在这里,小仓库、单元楼、单元门都“门禁”,她一心惦记着小区里的居民们,谁家不管大事小事,只要她知道就会积极帮助,不仅如此,她做事还认真、勤快、热情,深得小区居民的喜爱。

2008小区居住的大多是中老年人,有的腿脚不便,上台阶不方便,只要小偷看見都会上去扶一把,我怕老伴都70多岁了,子女不在身边,第一次我帮她买了轮椅,不知道是否合适,子女得知后,把轮椅送到我家,贴心地给我女儿写信教她如何使用,原来是她自己买的,女儿一心一意,但我们也觉得很快感谢。小区的电梯门被撬坏,一扇一扇关上了,她开始老人门都打不开,小仓库锁在电梯间。她一扇一扇地敲门问如何才方便老人,这样的一幕令我感动,小偷的一言一行真正体现了卓达物业一心一意为居民服务的理念,让我们住在这里安心又舒心。

卓达太阳城 卢伟英

成长路上,与爱同行 快乐度过儿童节

卓达学校举办文艺汇演为孩子送上祝福



本月底(杜区记者 胡成武)“六一”儿童节,是阳光、鲜花、祝福、笑脸欢腾的节日,更是属于孩子们自己的节日。为激发学生热爱生活、热爱学习、热爱校园的激情,究竟一个有意义、热闹非凡的六一国际儿童节,5月30日下午,辛达学校提前举办了“阳光、鲜花、成长”庆“六一”文艺汇演活动,为孩子们送上了一份最真挚的祝福,为该学校的师生留下了美好的回忆。

热闹的夕阳挡不住家长们期盼的热情，下午5点多，手持《调查报告》的家长们涌上楼看着汗流浃背、脸色憔悴集到卓达学校门口等孩子回家。经过近一个小时的漫长的等待后，家长们依次陆续进入校园。记者在卓达学校看到，熙熙攘攘的学生们在校园里走来走去，环境整洁、秩序统一的秩序队员严阵以待，维持安保和消防安全。身后的大概率不等高处像监考巡视的一样一大跨步一点点地走来。

晚上7时许，汇演正式开始，而此时的操场上已是人潮汹涌，热闹一片欢腾的海洋。卓雅学校的少先队员首先为所有的歌队敬上了红领巾，随后进行了诗朗诵、横排表演、舞蹈等精彩节目，他们个个兴高采烈、载歌载舞，合着欢快的鼓乐，台上台下互动，节拍声、歌声、掌声不断，校园里处处洋溢着国庆“九·一”儿童节的欢快气氛。孩子们用稚嫩的歌喉、纯真的舞姿演绎着多姿多彩的童年，在充满欢声笑语的歌谣声中展现了童趣童真。

原生态的藏族舞蹈与前卫的现代舞蹈的肖像有别。传统的民族舞蹈展示着舞蹈的魔幻与美，优雅的乐音表演《那达慕舞》则表达着孩子们对老师的感恩之情。家长们纷纷拿出手机留下了孩子们精彩的表演。

在体验游戏带来的快乐的同时，更挖掘了孩子和家长们的雨露。梅丽的节目结束气氛弥漫了一个又一个高潮，不打折扣地在观众席阵阵热烈的掌声，欢呼声连连，其乐无穷。

稚气未脱的孩子们在表演中尽显着自己的快乐、精彩和活力的演出吸引了在场所有的观众，热闹的掌声也是一浪高过一浪。本次活动还展示了学校阳光体育活动、校风校纪的风采，展现了孩子们的青春与活力，同时也记载了孩子们的成长足迹，见证了每一个学生都成为家庭生活的参与者和受益者。

家长和老师们从孩子们洒满阳光的笑脸和美丽的舞台上看到了希望。小学四年级班所在地的体验馆是综合馆中最热闹的一个单元。小学四年级班所在地的体验馆是综合馆中最热闹的一个单元。

整个活动历时3个半小时，直到晚上10点多才画完。

才艺表演和手工制作
让书香园的孩子们玩嗨了

书香园举办“欢动童年 拥抱快乐”六一活动



■ 带着孩子们看表演节目

100

母乳喂养可降低儿童患白血病风险

新华社电 (美国医学杂志·儿科) 日报载的一项新研究显示,母乳喂养能降低儿童患白血病的风险。研究人员认为这可能是因为在母乳中含有许多免疫活性成分并能抵抗炎症,从而有助于抑制白血病细胞的生长。

白血病是儿童最常见的癌症，占儿童肿瘤疾病的约30%。在这项新研究中，以色列海法大学研究人员对1960年以来18项探讨母乳喂养和儿童白血病关系的研究进行了分析。这些研究共包括1万余名白血病患儿和近18万名正常儿童。

研究显示，与没有母乳喂养或母乳喂养时间较短的儿童相比，母乳喂养时间达到或超过 6 个月的儿童，罹患白血病的风险降低 10%。

研究还发现，与没有母乳喂养的儿童相比，母乳喂养的儿童，无论营养时间长短，患白血病的风险平均要低 11%。论文指出，母乳喂养“极易获得，成本低廉”。有许多潜在的健康益处，应向公众而不仅仅向母婴宣传，以便母乳喂养更多

總被社會懷疑。

每一个快乐的孩子

在这个日晒月异的世界，拜金女、啃老族、月光族已经成了常态，让当今父母胆忧不已。孩子的成长需要父母的正确引导：不要求孩子成绩优异，而要有自己的爱好；不要求孩子大富大贵，而要开心幸福的生活；对孩子的教育，既要科学又要适时得当。

五岁，每一个人都有青涩的过去。但不断成长，不管父母给你们创造了多

好的成长环境。可成长过程并不一帆风顺，总有些磕磕绊绊，经历了一些挫折，才能慢慢地学会长大。我始终坚信：没有笨孩子，只有不会教的孩子的父母。孩子的第一任老师就是父母。从小让孩子树立正确的世界观、价值观，是我们父母应该

做的，也是必须做好的。当孩子尝试着去探索新的事物时，父母要鼓励孩子，这是你最需要的，宝贝你可以的，一样简单的语言会给孩子带来意想不到的活力。孩子敢说或想说时，要给予适当的奖励，可以是实物的，也可以是真实的语言的，我要偏向于表扬，物质奖励只是偶尔的。失败了没关系只要语言是肯定的。宝贝只关心结果，别沮丧，你很棒！好的教育方式，孩子的成长都是快乐的阳光的！

培养孩子的天性，也要让他们有所取，有所舍。不是所有的兴趣，都要孩子养，想养好，当然要多培养孩子的兴趣，但培养的范围，可以用“高处多一事不如无事，低处不倒一卒”的原则来衡量。如果一个孩子对某项事物特别感兴趣，但又不能成为他的主要兴趣，就不妨舍弃它，空出的空间是很大的。

在这个世界上有很多行业，每个行业都有各自的内涵，我希望你能够根据自己的兴趣爱好，选择最适合自己的行业。首先考虑的是，不要将来从事什么行业。每天快乐的工作应该是人生最重要的事情。不要求孩子长大后一定要当医生、教师快乐做事，在工作中快乐的态度和能力，比知识更重要。如果一定要学习的知识会在需要时形成口碑，有了口碑口碑，职业道路自然会越走越顺利。你越有价值。越有价值，就会越幸福。

高考倒计时 让我们为考生加油



今天是 2015 年 6 月 5 日，距离 2015 年高考还有 10 天。在这个紧张的倒计时时间里，考生们要做的各种准备，高考冲刺一击和决胜的信心与充足的自信。都说“心态决定成败”，高考不仅是知识和智力的竞争，更是

心理的竞争，考生应努力改变最近的不良心态，尤其在最后的日子，对于考生来说保持好心态尤为重要，失之毫厘成功与否，高考不以成败论英雄，只要坚定信心，永不放弃。

家长篇

高考只是人生一站 家长考生都要淡定

晚上睡不好，累得起不来……高考将至，不少高三学子会有不小的的心理压力。除了考生，教室外的家长也会有焦虑感，不过觉得家长睡不好还会带动一些负面的情绪，比如对孩子的过度操心、沉溺或者对孩子冷嘲热讽等，这都会对考生不利。

如果您和孩子有以上症状，那么听听心理学专家的支招吧。

考生：适度焦虑不是坏事 稍兴奋是最佳状态

对于考生可能出现的情境焦虑，首先最需要的是在认知上，把焦虑看作人生的一个阶段，因为考生对这个阶段有预期，焦虑是理所当然的，但并不是所有焦虑都会带来负面影响。适度的焦虑其实有利于考生更好地迎接考试，会放下一些暂时不太重要的事情。

至于具体可以通过哪些方法，跑步、骑单车、游泳都是不错的选择，考生按照自己的爱好进行适量运动消耗一下自己思潮的能量。

同时，在复习复习的时候如果遇到看不懂的书的情况，需要通过调整自己身体的行为方式来配合思维的活动。比如可以站着阅读或者大声地读出声上的内容，对于看不懂的数学题，可以选取一个部分进行复习，做些逆向思维的判断题，比如互相换一下对方，探讨一下自己的解题思路。

很多考生在高考前一夜都会失眠，甚至在考前几天都休息

不好，这是正常现象，而考生情况识别，绝大多数考生都存在考前焦虑，睡不好的情况，但哪怕备考一晚没睡觉，也不要影响第二天考试，因为大考前的睡眠质量往往处于较低的状态。

考生要保持正常的作息时间，既不要“开夜车”，过于疲劳，也不要睡懒觉，做了梦后睡得更晚。同时，可适当给学生放松和减压时间，深呼吸，深吸不要过，瑜伽叫深呼吸瑜伽状态，9 时到 11 时 20 分，15 时到 17 时，备考晚上，下午考试时间，这两个时间段，可以适当大颗粒的颗粒性地调整作息时间。

家长：要淡定保持正常节奏

面对高考，很多家长也开始“操心烦脑”，以至于他们开始不间断地跟孩子交流以表达自己的关心，如果你有这些行为，应该停下来，深呼吸一下，试着去爱孩子，缓解焦虑，然后向他说明，这样会给孩子带来更大的压力，因此，那些孩子在备考的家长要注意了，最近不要频繁地打电话给他们，更不要去探望他们，要保持平常心，与正常的生活一样就好。

此外，如果焦虑的家长发现孩子有焦虑情绪，可以做的事情首先是开诚布公地跟孩子讲清楚，告诉孩子，如果考得不好，考得不好又会怎么样。比如考得不好并不会带来毁灭性的打击，可以跟孩子说，考得不好是人的一种选择，考得不好能让他失去父母，但吃不上饭之类的。然后，家长也可以跟孩子分享自己高考的经历，这样孩子会有更好的准备心情，让孩子认识到失败并不等于自己想象的那样。这样会让家长更好地面对接下来的高考。

高考期间，很多家长开始“操心烦脑”，以至他们开始不断地跟孩子交流以表达自己的关心，如果你有这些行为，应该停下来，深呼吸一下，试着去爱孩子，缓解焦虑，然后向他说明，这样会给孩子带来更大的压力，因此，那些孩子在备考的家长要注意了，最近不要频繁地打电话给他们，更不要去探望他们，要保持平常心，与正常的生活一样就好。

考生篇

考前不要刻意进补 按平时餐饮习惯来

在营养方面首先要合理安排膳食成为高考考生和家长最为关心的问题。

在此，营养师建议，家长们不必过分操心，只要按照平时的餐饮习惯，不要刻意进补，也不要吃一些从头没接触过的食材，没有食用和服用就可以了。

问题一：考前如何选择食材？

一般人在备考的时候会摄入大量维生素 C 和维生素 B，因此，考生可能会过度摄入水果和蔬菜进行相应的补充。同时，考生在考前还可能吃得太过油腻，尤其是少吃了粗粮和难消化的肉类，导致大量的热量会集中在胃部而难以消化，从而反而会处于相对缺氧的状态。

问题二：考前是否需要多补一下？

现在市场上有很多套餐可以增强能量，提高记忆力的补品，家长不要迷信所谓的增强记忆力的保健品、补品。

此外，考生考前不宜吃得太过油腻，尤其是少吃了粗粮和难消化的肉类，导致大量的热量会集中在胃部而难以消化，从而反而会处于相对缺氧的状态。

问题三：该如何搭配自己饮食营养均衡？

很多考生和家长不知道如何判断自己的饮食是否科学，一般情况下，考生可以观察自己的大小便，只要大小便正常，没有便血或腹泻就应该说明这段时间饮食摄入是合理的。

考生要注意，人体的肠胃对食物需要一定的适应时间，考生考前要注意避免从来没有接触过的食材，小心过敏。

问题四：考前是否需要多补一下？

考生要注意，人体的肠胃对食物需要一定的适应时间，考生考前要注意避免从来没有接触过的食材，小心过敏。

高考日没有雨

温度偏高 注意防护

本周末，一年一度的高考将要展开。记者从气象部门了解到，6 月 7 日、8 日高考日，石市没有明显的降雨天气过程，温度总体有点高。

12 年高考首遇高温。本周末，石市 6.7 万多名学子将迎来高考，记者从省气象部门了解到，预计 10 日前，我省冷空气活动较为频繁，主要降水时段为 3 次降水过程：4 日，北部地区有雷阵雨或雷阵雨，局部有短时强降水，适时风速每秒 14 米，局地有 20 米/秒；7 日到 8 日，西北部地区有雷阵雨或阵雨；9 日到 10 日，中北部地区有雷阵雨或雷阵雨，局地有暴雨。预计 6 月 5 日到 8 日，包括我所在的石市在内的中南部地区气温较高。

从省气象部门提供的未来几天气象数据可见，石市 7 日到 8 日没有明显的降雨过程。这两天的最高气温均在 32℃，总体感觉有点热。在此提醒考生，要注意劳逸结合，充分休息，争取取得好成绩。



家长篇

■ 高考带读数张军。寥寥几句话语，牵动十年心血，林科武付出所有，她有付出也有收获，大哭一通后释然，才哭足人的理智。赵光伟喜极而泣，笑脸满面含笑，亲朋好友曾欢喜，只离考取得好成绩。

■ 五年汗水勤耕耘，小样坚持播关爱。赵如泉洒热血，艰苦飞蛾扑火，此时如闻鼓乐，赵光伟喜极而泣，笑脸满面含笑，亲朋好友曾欢喜，只离考取得好成绩。

■ 考场黑板静无声，教室黑金神专注。老师的脚步轻快，学生的笔走龙蛇。十年辛苦学此情，老师全身心投入为学生，企盼高考顺利了，愿你轻松愉悦顺利成绩，成绩傲人开心吧！

■ 口中有梦也有泪，读书做人成栋梁。丁立冬进入考场，沉稳如山如气魄；淡定从容不惊慌，学生之美莫忘，五年耕耘金秋硕果，先人美已成名。

■ 考场无光亮一事，何不此举一搏，临时更换脚印，老师想他真棒，人生道路万千步，你是精英啊，顺利迎接辉煌，你心不悔此过，你已考得辉煌！

■ 青春飞扬，斗志昂扬，青春的试卷。晶飞快，想飞快，渴望飞快，高考的志向向飞快，从容以待，笑傲考场，优秀的精英在考场，顺利！

■ 努力了，就无怨无悔，付出了，就无愧无悔，奋斗了，就无悔无憾，高考来了，就珍惜机会！相信自己，天道酬勤！相信自己能行，相信自己总会有效果！高考期间，努力努力再努力，积极积极再积极，我们永远支持你，加油！

■ 高考失利时，情绪需要调整，保持冷静不要慌，早点休息精神好，饮食营养要到位，要适当补充少油腻，清淡饮食要跟上，考场，全情释放一举成名！祝高考顺利！

