

坦然面对即将到来的人生大考

王老实

4月16日，安庆市一中学高三学生在操场上进行两人运球接力趣味游戏。高考临近，该中学组织高三学生开展“快乐运动 激扬青春”趣味主题活动，通过两人三足接力、两人运球接力、无敌风火轮等趣味游戏，帮助学生释放紧张情绪，以平和、乐观的心态迎接高考。（《安庆晚报》4月17日）

中高考的脚步越来越近了，考前的紧张氛围越来越浓。面对新的未知挑战，考生体验到了前所未有的、更为广泛的内心冲突和压力，时有焦虑、烦躁、苦恼的情绪产生，甚至还会出现肠胃反应等躯体症状。不管是来自情绪的还是来自躯体的症状，正确的态度是既不要放大其影响也不宜漠视其危害。

研究表明，过度的考前焦虑会影响考生正确的自我评价，降低大脑的活动效率，紊乱身体的生理机能。然而，适度的紧张状态不但能使考生保持学习的警觉性及注意力有意集中，还能调动机体的能量，保持大脑足够的兴奋性，使学生精力充沛应考，提高考试效率。为此，必须设法寻求科学对策去高效化解考生的考前焦虑。

对策一：应考态度——化担心为自信。担心考试结果是考试焦虑的直接原因。基于此，要根据自己的实力，给自己设立合理的目标预期。过强或过弱的预期都容易使自己产生失败体验而导致心理压力。消除担心不妨先把自己的担心明确化。考生可先将自己对考试的所有

担心、忧虑、害怕、恐惧……逐一写下来，然后设法罗列尽可能多的理由逐条加以驳斥。即便是自欺欺人，对减压提振信心也是有百利而无一害。

对策二：心理暗示——化消极为积极。不少考生考试焦虑情绪过重，往往是因为钻进了消极自我暗示的怪圈：我不行，我怕考试，我肯定会紧张，我又要失败了……人是很奇怪的，有时候是自己打败了自己。所以，应把消极的心理暗示巧妙转化为积极的心理暗示：我能行，我的状态很好，有点紧张属正常，我定会赢得大考！倘若在考试时遇到不会做的题时，可以这样想：先做下题吧，过一会再说。这道题我不会，别人也可能感到困难。把

别的题目做好，一样可以取得满意的成绩……

对策三：控制情绪——化紧张为放松。简便易行的心态放松能缓解紧张的情绪。目前公认行之有效的减压做法包括呼吸放松法：深呼吸4-6次会缓解焦虑；大笑放松法：听听相声，看看小品，用开怀大笑这种神奇的精神消毒剂化解焦虑；运动放松法：踢一场球，一家人相约去散散步，将注意力暂时从考试上转移开。另外，躺在床上心中一直默念“静”字，修炼庄子的静功，也可将“焦虑”抛至九霄云外。



搬家刺客

据4月27日《工人日报》报道，近日，上海一对夫妻在使用网约平台搬家时被“宰”了一刀。搬家公司原本报价近6000元，搬家后却收取了4万多元，是最初报价的近7倍。原因与此前上门疏通马桶的套路相似，即消费者在不知情的情况下被收取了名目繁多的维修费、耗材费，且搬家公司一直不能提供详细费用清单。

（作者：王铎）



注重财政增收速度与支出质量并举

未一平

据市财政局数据显示，一季度财政收支均超时序。截至3月底，全市一般公共预算收入57.1亿元，超序时进度5.1个百分点；一般公共预算支出141.4亿元，超序时进度5.3个百分点。助推了全市经济实现质的有效提升和量的合理增长。（《安庆晚报》4月14日）

经过不间断的招商引资，随着引进的一些大项目的开工建设与投产，我市经济基础强了，盘子大了，体量较过去也有了很大的增长。这些带来的直接结果就是财税的增长。政府手中有钱了，抑或说钱多了，就好办事。办什么事？当然是与投资、消费、民生有关的事。而将这些办好了，既促进了社会进步，又提升了民众的幸福，还带来了财政的增长。

但必须看到财政收支是动态的，由此做好财政收支平衡非常重要。既要注重增收，也要注重投入的质量。在投入上不能搞“大水漫灌”，要有重点选择，突出重点，精准施策，发挥好财政调节作用，既要敢花钱，又要花钱见效益，出成果，做到花钱就要问效，无效就要问责，将每一笔支出用好用活用到位，用在该用的地方，以提高投入产出比，让投资出效益、促发展。

积极的财政政策是促经济发展的一着棋。如何下好这着棋，考验着我们促发展的能力，以及谋事的智慧。发展永远是第一要义。发展是财政增收的前提与基础。因此未来我们仍必须牢牢把握发展这个大方向，促发展谋发展，加大招商引资力度，构建好本地的产业体系，增强经济抗风险能力，谋求财税的不断增长。同时还要根据实际，不断加大投入，尤其是与民生相关的投入，诸如教育、医疗、就业、养老等，让民众切实感受到发展带来的红利，提升生活幸福度、满意度与获得感。

一季度财政收支的同步增长，为全年的高质量发展奠定了基础。在接下来的时间段里，我们要继续发挥积极的财政政策，将注重增收速度与支出质量并举，在促发展谋发展上交出更加完美的答卷。

让“僵尸车”挪窝需要标本兼治

艾才国

为进一步规范路面停车秩序，避免废弃汽车长期占用公共空间资源影响市容市貌，我市城管部门自4月起开展废弃汽车专项整治行动。（《安庆晚报》4月20日）

我市开展废弃汽车专项整治行动，向“僵尸车”“亮剑”，让“僵尸车”挪窝，这是城市规范化、精细化管理的需要，也是广大市民的殷殷期盼。毕竟，长期停放在城市背街小巷、人行道、公共绿地等公共区域里的“僵尸车”挤占了公共停车位和公共空间，造成交通拥堵，且严重影响市容市貌；长期停放的“僵尸车”中的有害物质如铅、汞、镉等对生态环境和人体健康也会造成严重危害；更有甚者，占领消防、应急通道的“僵尸车”极有可能带来安全隐患……可谓危害多多。

“僵尸车”之所以大量出现，除了极少数“僵尸车”车主出于

“一己私利”考量，有意制造广告“僵尸车”外，绝大多数是报废车车主被动为之。一方面超低的回收价格对报废车车主没有吸引力，而城市又缺少专供报废车辆停放的停车场，为图方便一“抛”了之；另一方面，车辆报废手续复杂，处理车辆违法成本远远高于回收价格，报废车车主只能将车辆一弃了之。“僵尸车”之所以治理难，症结还在于责任不清，分工不明，没有找到真正管理它的主人。一拖了之“头痛医头脚痛医脚”式的治理，很难解决问题。

找到问题症结，方能对症下药。让“僵尸车”挪窝，须在两个方面下功夫：一方面，完善车辆报废制度，简化车辆报废手续，健全报废车辆回收体系，提高报废补贴标准，政府主导建设报废车停车场……这些尚有许多“短板”要补。另一方面，厘清公安交通、城管、小区物业、街道等多部门责

任，开展常态化执法。出台科学的处置制度，包括“僵尸车”从发现、认定、登记、处置、倒查、追究各环节，由公安交警追查“僵尸车”信息并对其车主进行问责，让车主乱抛乱扔“僵尸车”就要付出代价，从源头上杜绝乱抛乱扔“僵尸车”行为。设立群众“有奖举报”制度，打一场整治“僵尸车”的人民战争。

总之，让“僵尸车”挪窝，必须痛下“狠手”，既要标上着手，强化公民的公共意识，自觉管好自家车；定期开展集中整治“大扫除”……又要从“本”上规范，出台相关制度规定堵住“源头”，完善责任严格执法。只要标本兼治，方法得当，措施有力，就没有整治不了的“僵尸车”。

