

“乡村送考”公益讲座走进乐陵一中 做完“白日梦”果然轻松多了



心理咨询师正在给学生做示范进行身体放松。 本报记者 马志勇 摄

本报5月11日讯(记者 王明婧) 11日,本报与德州市心理咨询师协会联合举办的“乡村送考”公益讲座走进乐陵一中。在现场,心理咨询师戚月燕为高三学子做了心理意象放松,不少同学直呼“轻松多了。”

讲座开始,在心理咨询师戚月燕和张丽萍的示范下,全体参会学生起立,互相为对方按摩头部、肩膀和背部,事先进行身体上的放松。戚月燕说,适度紧张是考前最佳状态,达到理想状态要学会适度放松,如降低预期值,让理想与现实更

加贴近,不给自己太大的压力。高三11班的班主任铁勇说,他一直想告诫同学们,在临近高考的情况下,降低理想预期不是否定自己,而是让自己更能以平静的心态面对高考。

“‘不紧张’和‘轻松点儿’虽然表达的意思一样,但带给我们的心理效果是不一样的。”戚月燕说,按照心理规律,越要求自己不能干什么的时候,事情就越会朝着那个方向发展。对此,戚月燕当场做了一个小实验,让学生们不准看鞋子,结果有不少学生对他们的鞋子感到好

奇。戚月燕建议考前的学子们,尝试将消极词汇转换成积极词汇,带来积极的心理暗示,如安慰自己不要紧张时,可以说“放轻松点儿”。

“这片碧蓝的湖水就是你自己,你的烦恼和焦虑就是涟漪,慢慢的涟漪不见了,湖水平静了……”在现场,戚月燕为高三学子做了心理意象放松,伴随着舒缓的音乐,让学生选取最舒服的坐姿,闭上眼睛幻想走在原始森林的小路上,看到森林后面的空地上有一大片碧蓝的湖水,躺在水边的石头上

欣赏远处的雪山、水边的草地以及这片湖水。高三11班的邓雪静说,这个实验像做白日梦一样,让她的心和大脑放空,感受美好的事情,做完以后感觉轻松多了。

“乡村送考”公益讲座是本报联合德州市心理咨询师协会推出的公益助考活动,为考前学子缓解心理压力,其他高中如有需要,可拨打新闻热线2600000。随着中考的临近,有意愿的初中学校也可以和我们联系,本报将邀请专家上门为考生答疑解惑。

“绽放微笑给妈妈”活动圆满落幕 30位读者网友领到母亲节“豪礼”

本报5月11日讯(记者 李榕) 5月11日,母亲节当天,由本报发起的“绽放微笑给妈妈”主题活动圆满落下帷幕,最终30位读者分获优秀奖和特别大奖。

5月11日母亲节当天,虽然天空中还飘着蒙蒙细雨,但不少市民已早早来到活动现场等候。上午10时,“绽放微笑给妈妈”主题活动颁奖仪式温馨启动。在这个特殊的日子里,现场市民与获奖读者共同见证了这

一感动时刻。

51岁的张爱菊一大早就赶来活动现场,领到奖品后,张爱菊一再让工作人员帮忙拍照给远在河南的女儿发去照片。张爱菊说,女儿在2012年通过公务员考试,目前在河南工作,每年大约回家三次。“她刚好在三天探亲假期间看到报纸发起的活动,然后瞒着我偷偷参与了,没想到还获了奖。”

最让人印象深刻的一等奖得主“小春天的妈妈”,她叫

李阳,50天之前她的小宝贝刚刚降临到这个世界上。自从小春天出生后,李阳才真正体会到妈妈的不容易。“正是因为有了她,更能理解和体会母亲,也更爱自己的母亲了。”李阳说,她要将领取的金箔康乃馨送给妈妈,让她记住这个特别的母亲节。

自5月6日本报发起的“绽放微笑给妈妈”主题活动,期间通过微博、微信等方式向市民征集将最美的笑脸

送妈妈,广大网友和市民纷纷参与其中,最终评出10名特别大奖和20名优秀奖。他们分别获得由高第街56号餐厅德州澳德乐店提供的价值100元的代金券和由德州龙宝金行提供的价值198元的金箔康乃馨。“绽放微笑给妈妈活动,正是给大家一个对母亲说‘我爱你’的机会,通过本次活动,为母亲献上了最真挚的祝福!”高第街56号餐厅德州澳德乐店总经理冯安雨说。

头条相关

练习微笑 调整心态

11日,在乐陵一中“乡村送考”公益讲座上,心理咨询师戚月燕教大家调整心态的方法,其中微笑是最简单有效的方法。

戚月燕说,微笑不是简单的上扬嘴角,而是学着发自内心。可以试着每天以写日记的方法,一点一滴记录美好的事情,积累积极的思想,将心理转变成乐观心态。每晚睡前留出十分钟的时间放松,想想今天做了哪些有意义的事,取得哪些进步和鼓励。

在考试前两天,戚月燕建议学生做一件自己最擅长的事情,让学生集中注意力,从中取得自信心,获得好心情。 本报记者 王明婧

春季高考考生 普遍感觉不错

本报5月11日讯(记者 王明婧 见习记者 张磊) 10日上午9时,德州市2014年春季高考的大幕正式拉开。据悉,本次有2532人报考春季高考,比去年增加了370人,考生们普遍感到压力不大。

“今年新加了技能操作,取得好成绩更容易了。”齐河职业中专的考生小刘说,往年春季高考专科分数线在180分左右,今年新增加的技能操作让成绩提高不少,他对此次的文化课考试感觉很轻松。齐河职业中专的带队老师于志磊说,学校在学生入学时就分出升学班和就业班,针对有升学意愿的考生进行相应辅导,准备充分的他们感觉无压力。

武城职业中专的代老师说,虽然在政策上允许考生可以同时报考春季高考和夏季高考,但因春季高考牵扯到技能实际操作,普通高中在校生考前突击效果不明显,因此中职考生并不担心来自高中在校生的竞争压力。

庆云县农信社召开 业务发展会议

5月10日,庆云县农信社召开了业务发展总结大会,该社理事长结合当前宏观经济形势,简要分析了各项经营成果,认真总结分析了前四个月开展的工作,并对今后的工作做了重点安排部署。此次会议,对进一步激发全体员工发挥干事创业的热情起到了积极的助推作用,为该社加速银行化步伐注入了强大的动力。

(王新波)

庆云县农信社举行 信贷业务条线培训

为加强信贷队伍建设,提升信贷人员基本业务素质,今年以来,庆云县农信社加大了对信贷队伍的培训建设力度。该社通过“培训+考试”的方式,当场学习业务知识,并当场组织考试。新的学习培训方式有效调动了信贷人员加强学习的积极性和紧迫意识。彻底实现了由被动学习向主动学习的转变。在此种模式的推动下,庆云县农信社在贷款投放、信贷资产质量等方面获得了大幅提升。

(吴恩峰)

庆云县农信社强化 守押人员业务技能

“每周3天的学习与锻炼,很好地增强了我们的理论知识和预防突发事件的基本能力。我们已经习惯了这样的学习制度。”押运大队一名队员说。

为了打造一支战斗力超强的守押队伍,近年来,庆云县农信社将押运大队的基础性训练作为一项常规工作来抓。守押人员每周都要做学习笔记、练习格斗等,立体式的培训学习方式在极短的时间内有效提升了守押人员的战斗水平。

(徐燕)

庆云县农信社 上门服务暖人心

近日,庆云县农信社营业部工作人员携带《挂失登记簿》、印台等工具再次走出营业网点,赶赴距离县城10公里之外的常家镇小胡村村民齐振香家中为其办理挂失补挂业务,为卧床不起的齐大爷顺利补办了新的小麦补贴存折。这是该网点年后第四次上门为行动不便、常年患病卧床、无法亲自到营业网点办理业务的客户开通的绿色通道,人性化的服务得到了社会的赞誉和好评。

(孙井博)

齐河农商行搭建“农金员”连心桥

2014年,齐河农商银行不断完善电子银行建设,着力加强“农金通”服务站的服务水平。在“农金通”布设过程中,加强对“农金员”进行监督与指导,包括业务和制度执行以及合规操作。通过“农金员”的金融示范,带动农村支付环境建设,使农

村大众逐步了解农村金融建设的意义,架起信农沟通的连心桥。同时,本着便民惠民,内控优先,科技推动、社会和谐的原则,推进电子银行科学化、规范化管理,更好的支持和服务“三农”,构建专业化服务圈,实现金融全覆盖。(王宁 魏宝瑞)

齐河农商行加强内审“全面质量管理”

2014年,齐河农商行内部审计管理充分发挥组织参谋助手的作用,将监督、鉴证和评价作为主要审计职能,有效提升内部审计工作的效果性、效率性和效益型,更好的提升审计价值。在审计项目开展中严格管控,实行“精细管理、从严监督”,有效防范案件风险的

发生,在内审质效上,推行审计监督“新模式”,创新审计成果“新应用”。从检查各项操作行为的“对不对”向评价网点内控管理“好不好”转变,充分调到员工主动合规的积极性,创造更加稳定、和谐的经营环境,为发展助力、为服务县域经济增添“质量”砝码。(徐敏)