从“心”出发，科学备考

4月5日，短暂的清明假期刚结束，为了帮助补习同学更好地迎战高考，学会走出学习和生活困境，补习部在科技楼多功能报告厅为全体学生开展了一次及时而有意义的心理讲座，引导同学们从“心”出发，科学备考。

2021年的高考脚步声越来越临近，对于第二次参加高考的补习的同学而言，压力也是不言而喻的。但什么是压力，如何认识压力，怎样调整压力，是迎战高考的每一位同学的挥之不去的困惑。为此，补习部请心理学专业老师谭荣健专门给补习部的同学开展了一次生动而有趣的心理讲座。

谭老师以专业的心理学理论配合自己学生时代的亲身经历和高安中学在校学生的相关心理方面的个案，深入浅出，通俗易懂地引导学生们正确看待压力，采取恰当的方式来调整压力。学生们受益匪浅，并在谭老师轻松幽默的讲座氛围中也得到了放松调节。

谭老师这次的心理讲座，像一泓清泉缓缓滋润学生的心田，抚慰了学生焦躁与不安，驱散了孩子们的失落与无助，再次唤醒了学生们的潜能与智慧，托起了孩子们的梦想与激情。我们相信，补习部的同学们一定能正视与调整好自己，自信地从“心”出发，从容备考，勇创辉煌。

