

“电量足了、焦虑没了、幸福极了”

——中心城区滨河智慧超充站观察

生活圈里的幸福事

□记者 何晴 文/图

给你15分钟，你能做些什么事？

在中心城区滨河北路与西五路交叉口东北角，一个占地面积“超大”的“花园式充电站”——滨河智慧超充站已建成投运多日。在这里，15分钟就能让1辆新能源汽车电量由20%充到80%，最多补充续航300公里。在满负荷运行条件下，该超充站每天能为500辆新能源汽车充电，超充站的服务配套、运营设施、形象设计等力求打造本土新样板，让车主享受到便捷、高效又舒适的体验。

4月22日15时3分，靳先生驾驶着爱车驶入滨河智慧超充站，准备为爱车充电。停好车，下车扫码，打开充电口盖，取出充电枪，插入充电接口，只听到“咔嚓”一声，随后又听到“啪”的一声，充电开始了。“家门口有个超充站就是好，电量足了、焦虑没了、幸福极了！”靳先生笑着说。

滨河智慧超充站是目前中心城区建成并启用的最大的、集“光、储、充、放、检、休、洗”于一体的多功能新能源汽车充电示范站，占地面积18亩，建设164个停车位，拥有84个充电桩，可满足市场上所有类型的新能源汽车充电需求。

当天虽然是工作日，但记者看到该超充站不时有车辆进进出出，15时30分，有近20辆新能源车正在充电。“目前，滨河智慧超充站配备57个直流快充桩、4个充放电桩、21个7千瓦交流桩和2个能实现充电5分钟续航400公里以上的液冷超充桩。日充电量达6000千瓦时至8000千瓦时，可满足市场上所有类型的新能源汽车充电需求。”周口政道智能停车场管理运营有限公司相关负责人告诉记者。

用最低的价格享受到充电、停车、洗车服务，是杨先生驱车5.2公里也要赶到滨河智慧超充站充电的原因。“这个超充站充电优惠力度大，谷段时间充1度电才0.7元左右。而且超充站占地规模大，燃油车和新能源汽车车位划分合理，不存在占用充电车位的情况。另外还有自助洗车站，充30元送8元，精洗一次最多花费不到20元，这些都是我比较满意的地方。”杨先生说。目前，中心城区公共充电站充电收费标准主要由电费和服务费两部分组成，其中电费实行的是分时段收费标准。杨先生在谷段时间共计充电约70度，花费36元。“这个费用相比其他充电站要便宜不少，而且比在其他充电站充电速度要快，还是挺划算的。”杨先生高兴地说。

为践行绿色低碳理念，该超充站建设有966平方米光伏穹顶，安装了智慧储能管理系统，与充电桩相结合，可提供“光、储、充、放、检”一体化服务。其中光伏穹顶带来的平均日发电量每年可节省电费约24.27万元，实现碳减排229吨，节约标准煤99吨；智慧储能管理系统一天两充两放，夜间低峰储能，白天高峰放电，每年可节约电费18.8万元；太阳能风光互补路灯，风电互补满足超充站日常运营需求，每年可节约电费2.9万元。

记者从市住房和城乡建设局了解到，截至目前，全市已接入河南省充电智能服务平台运营场站780个、充电桩4470个、充电枪6781个，充电服务能力大幅提升，有效缓解了新能源汽车车主长途出行的充电焦虑，同时促进了新能源汽车产业发展和新能源汽车等大宗商品消费，全市新能源汽车持续保持增长态势。



新能源汽车在超充站充电。

应对高考要有良好心态

——访周口市第一高级中学心理辅导老师王子妃

□记者 刘志志 王吉城

面对即将到来的高考，考生都希望自己能以良好的心态考出好成绩。考生最理想的心理状态应是什么样子？考生需要注意哪些情绪问题？家长该怎样帮助孩子？近日，记者采访了周口市第一高级中学心理辅导老师王子妃。

“临近高考，如果孩子对我们说他感到紧张、焦虑、难受或悲伤，我们可能会安慰孩子别紧张、别焦虑、别难受、别悲伤；我们或许会告诉孩子，高考不就是一场比赛吗？用不着那么紧张、焦虑。”王子妃说，这些安慰的话往往没有起到作用，甚至起到反作用。

我们应如何帮孩子疏通情绪？王子妃认为，首先，家长要学会用同理心去倾听孩子的心声。很多时候，孩子想要的是家长对他们的关注和对他们真实感受的理解。

家长怎样用同理心倾听孩子的心声呢？王子妃说：“在孩子倾诉时，家长要站在孩子的角度，设身处地地去理解孩子内心的感受，并向孩子表达自己对他内心感受的理解，以及愿意一直陪着他渡过难关的意愿。”

“每年高考前一两周，都会有不少学生因相似的问题来到心理辅导室。原因在于，马上就要高考了，他们还抱着将弱科补上去、将知识点都复习完的目标期待。同时，他们又明白，此时已无可能。”王子妃说，学校心理辅导室常做一

些干预，学生常常有这样的转变——从最开始进来时的情绪激动，到离开时的心情舒缓。

面对这些焦灼、恐慌又无助的学生，该怎么做工作呢？王子妃说，首先要同学生探讨清楚，他们此时的目标期待是不合理的。在这个时段，最合适的目标期待应该是以平常状态走进考场，做到这一点，便是最大的成功。

“我常给学生打比方：使用手机时，后台运行的程序越多，手机就会越卡顿。我们的心理操作空间（心智带宽）也是如此，我们脑海里每出现一个对过去懊恼、对未来担忧的消极想法，相当于我们给自己多运行了一个程序，影响自己的正常发挥。”王子妃说，她经常让学生在心理辅导室寻找几句能对情绪平复起作用的话语并记下来，效果不错。

“保持平常心，我推荐深呼吸放松法，原因是操作简单、效果较好。在心理课上，我抽出时间给学生讲解其背后的机制原理，并带学生感受和练习，让消极想法轻轻飘过，不去过度思考。2025年，新高考、新挑战，预祝考生旗开得胜、梦想成真。”王子妃说。



2025年“乐购河南”消费券(零售餐饮类)第二期来啦

今日上午10时周口人准时开抢

□记者 苑美丽

本报讯 2025年“乐购河南”消费券(零售餐饮类)第二期于今日上午10时准时发放。

在周消费者需在规定时间内登录发放平台(云闪付APP和支付宝APP)，通过位置信息校验确定在河南省内，即可在活动页面进行领取，先到先得、领完为止。每人每期可从每个平台领取1张消费券。消费券面值分20元、50元两类。20元券在消费满100元时使用，50元券在

消费满200元时使用。消费券使用期限为2025年5月9日10时至2025年5月13日24时。

据了解，消费券可在河南省内零售、餐饮等(医药、家电、成品油除外)线下实体商家使用，而且可与商家提供的打折、减免券叠加使用。

广大消费者领取消费券后须在有效期内使用，逾期未使用自动作废。消费者及参与商家有关消费券问题可与云闪付平台(联系电话:95516)或支付宝平台(联系电话:95188)咨询。