

# 中、高考考生 如何调整心态?

## 珠海中高考学生心理援助专线开通啦!

本报讯(记者刘雅玲)为了迎接即将到来的中、高考,缓解广大考生心理压力,5月下旬至6月30日,珠海市24小时心理援助热线(0756-8120120)专为中、高考学生开通两条心理援助专线。

不少考生在考前会有焦虑、紧张、担心等负面情绪,或者不知道怎么调整心态、稳定情绪。为了让广大考生更好地应对考前压力,珠海市心理援助热线组长段杰月特为广大考生提供了以下心理调适小妙招:

首先,保持适度的压力。临近中、高考,部分同学压力倍增,空气中弥漫着紧张的气氛。适度的压力是正常的状态,但不必为此而过度紧张担忧。面对中、高考的较大压力,积极调整使其在自己能够承受的范围之内。

其次,合理安排学习时间。很多同学想利用最后的机会,努力填补自己在学习上的空缺,常常废寝忘食,但是往往事半功半无法达成自己想要的学习效果。同时,调整

期望值。可以根据平时的检测情况,衡量一下自己目前的情况与中、高考的差距,从而决定在考前黄金时间复习的侧重点、方法等,然后制定详细计划。

此外,可以尝试换一个新环境。固定的环境容易使人逐渐失去兴趣,进而感到烦躁不适,可以适当变换一下环境。如课间休息到操场走廊上走一走,沐浴在灿烂阳光下,呼吸新鲜空气,能感受到一个全新的自己。可以通过适度运动,如做广播体操或者伸伸筋骨或是放松练习等,感受身体上的舒缓状态。

同时,作息要规律。注意饮食起居,调整好自己的生物钟,合理安排自己的时间,适度用脑,以足够的睡眠消除疲劳,换取充沛的精力和清醒的头脑,让自己的生活状态处于平稳之中。

段杰月表示,一些同学很容易受到他人紧张情绪的影响,此时可以与信任的人倾诉,多和家人、朋友、同学、老师交谈,寻找放松平和的状态。如果是需要专业心理咨询

或者是心理援助,可以拨打珠海市心理援助热线(0756-8120120)。

段杰月分享了一个考生故事:曾经遇到一名焦虑的考生凌晨1点致电热线求助,说自己第二天就要高考,却因焦虑和紧张导致无法入睡。接线员立马判断该考生首要的需求是休息,于是开始为学生处理紧张的情绪,科普关于睡眠和休息的知识技巧,帮助考生逐渐放松、平静,最后渐渐入睡。几日后,该考生特地来电感谢接线员的及时帮助,表示自己按照接线员教的方法自我调节放松,考试时正常发挥。

据了解,珠海市心理援助热线于2019年12月开通,由珠海市第三人民医院负责具体运营,已实现一周7天、每天24小时全程运行,来电者随打随听,无需预约。该热线是公益电话,无需支付咨询费用。热线通话内容遵守保密原则,保护隐私不外泄。截至目前,该热线共接到近1.5万通电话,为广大市民群众提供了及时、免费的心理疏导、危机干预等服务。

# 瓶装燃气零售网点 能否通过“信用办电”解决用电需求?

## 南方电网广东珠海供电局客户服务管理部门负责人答疑

本报讯(记者苏振华)我市信用办电举措受到社会好评与关注。有珠海瓶装燃气企业向媒体反映,目前香洲主城区在用瓶装燃气三级站即零售网点中,有一部分还未接通市电只能利用太阳能电池板发电,不知能否通过“信用办电”解决用电需求问题。记者就此采访南方电网广东珠海供电局客户服务管理部门负责人。

5月22日,记者进行了实地走访。在香洲红山路我市一家主要品牌的瓶装燃气零售站,由于天气炎热,站点工作人员并未在站内驻留,而是有业务或接到客户订单了才到站。原来这里还没有接通市电,无法保证消暑降温用电,工作人员只能通过错峰方式抵御高温。而站内安全预警、燃气监测及保护措施用电则主要依赖站点建筑屋顶的太阳能电池板来维持。

在香洲银桦路一家燃气企业销售点,这里的情况则有所不同,站点采用的是接入市电与可再生能源两套供电系统,在高温天气下,工作人员可以使用电风扇,其他电器也运作正常。因为有供电保障,站内长期留人,服务工作也能更有序地开展。

据我市燃气业内人士介绍,目前香洲区各品牌的瓶装燃气三级站超过40处,建设用地大多属临时用地性质,部分站点由于各种历史原



因及客观因素一直无法接通市电。当前进入汛期降水频繁阴雨天气下太阳能设施无法正常发电,对站点安全运行、化解安全隐患不利。一些站点采取向周边单位借电方式维持运行也非长久之计,亟待有关部门采取措施,帮助解决用电难题。

据珠海供电局客户服务管理部门负责人介绍,我市对企业用户已开始实行“双容双承诺”信用办电举措,办电企业与所在地政府订立容缺容错项目落地双向承诺书,凭借这份承

诺书基本上就能进行用电报装申报。珠海燃气企业遇到站点用电难题,可以直接与供电部门对接,按照有关要求尝试进行“信用办电”,供电部门将加快受理客户用电申请。

珠海供电局还提醒有办电需求的瓶装燃气企业,办电过程中需要了解自身接入市电的条件,比如是否在供电设施接驳范围,是否投建了接市电的配套工程与设施,满足条件,申请报装、接电通电才会更加快捷。

## 企业所得税汇算清缴

### 5月31日截止

## 取得合法有效的税前扣除凭证 就可税前扣除吗?

□本报记者 马涛

记者5月22日从国家税务总局珠海市税务局获悉,企业所得税汇算清缴截止日期为5月31日,逾期申报不仅违规,还会影响企业的纳税信用。

企业所得税汇算清缴,是指纳税人自纳税年度终了之日起5个月内或实际经营终止之日起60日内,依照税收法律、法规、规章及其他有关企业所得税的规定,自行计算本纳税年度应纳税所得额和应纳税额;根据月度或季度预缴企业所得税的数额,确定该纳税年度应补或者应退税额,并填写企业所得税年度纳税申报表,向主管税务机关办理企业所得税年度纳税申报、提供税务机关要求提供的有关资料、结清全年企业所得税税款的行为。

2022年度企业所得税汇算清缴期限为2023年1月1日至5月31日。纳税人在年度中间发生解散、破产、撤销等终止生产经营情形,需进行企业所得税清算的,应在清算前报告主管税务机关,并自实际经营终止之日起60日内进行汇算清缴,结清应缴应退企业所得税税款;纳税人有其他情形依法终止纳税义务的,应当自停止生产、经营之日起60日内,向主管税务机关办理当期企业所得税汇算清缴。

据了解,凡从事生产、经营的居民企业所得税纳税人均应按照规定进行企业所得税汇算清缴;跨省、自治区、直辖市和计划单列市,省内跨市汇总纳税企业的二级分支机构也应参加汇算清缴。

### 常见疑问

**1. 取得合法有效的税前扣除凭证就可税前扣除吗?**

答:纳税人取得发票等税前扣除凭证后,并不能想当然地认为该支出一定可以税前扣除。税前扣除凭证只是企业计算企业所得税应纳税所得额时扣除相关支出的证据,支出的范围和标准应当按照《中华人民共和国企业所得税法》及其实施条例等相关规定执行。

**2. 公司此前按75%的比例享受加计扣除政策,2022年第四季度研发费用加计扣除比例提高到100%,如何计算并享受优惠政策?**

答:为减轻企业的核算负担,方便企业能最大限度地享受到优惠政策,《财政部 税务总局 科技部关于加大支持科技创新税前扣除力度的公告》对第四季度的研发费用提供了2种计算方法,由企业根据实际情况选择适用:

方法一:按实际发生数计算。

方法二:按全年实际发生的研发费用乘以2022年10月1日后的经营月份数占其2022年度实际经营月份数的比例计算。

对于公司发生的研发费用,未形成无形资产计入当期损益,在按规定据实扣除的基础上,在2022年第四季度再按照实际发生额的100%在税前加计扣除;形成无形资产的,在2022年的第四季度按照无形资产成本的200%在税前摊销。

**3. 企业享受研发费用加计扣除优惠需准备哪些资料?**

答:企业享受研发费用加计扣除优惠政策采取“真实发生、自行判别、申报享受、相关资料留存备查”办理方式。对于企业未实际发生的研发费用、生产费用与研发费用混在一起不能准确核算等情形,不得享受加计扣除优惠。