

## ■每日观点

## 高考生须打好考前“心理战”

□苑广阔

站在考生的角度来看,现在正确、科学的做法,是适当地减少学习的时间和强度,而让自己的心情得到适当的放松,让自己原来紧张的情绪得到适当的舒缓,这样才更加有利于高考考场上正常水平的发挥。

高考即将到来,对于学业相信考生们早已准备充分,但心理准备考生准备好了吗?如果进入考场后,突然紧张起来,考生知道该怎么办吗?珠海市慢性病防治中心精神卫生科医生根据考

前、考中、考后的心理特点,为考生们支招,为考生们打赢这场“攻坚战”助力。(5月31日《珠江晚报》)

时间进入6月,最具影响力的社会事件,显然非全国统一高考莫属。尤其是对于考生本人和有考生的家庭来说,现在的头等大事就是积极备考,争取高考考出一个好成绩,进入自己心仪的大学,顺利完成人生的第一次重大转折。那么在这最后不到一周的时间里,如何积极、正确、科学地备考,就成了考生和家长格外关心的一个问题。

关于备考,每个阶段显然都

有属于自己的侧重点,比如一年前、半年前的备考,考生当然还是以知识的学习与积累为主,而家长则要帮助考生做好各项后勤工作,照顾好考生的饮食起居。但是对于现在的备考,尤其是还有几天时间就要走上高考考场的备考,和之前又有所不同。

站在考生的角度来看,知识的学习、积累已经不是现阶段备考的重点。现在正确、科学的做法,是适当地减少学习的时间和强度,而让自己的心情得到适当的放松,让自己原来紧张的情绪得到适当的舒缓,这样才更加有利于高考考场上正常水平的发挥。

而说到具体的方式或办法,可以在看书学习之余增加散步、听音乐的时间和频率,或者是去电影院看看那些节奏舒缓,情节美好的电影,也可以多回忆一下自己曾经经历过的让自己感到美好和高兴的事情。这些方法,都可以让自己的身心得到最大限度的放松,然后以一种饱满的精神状态投入到未来的高考中。

考生的备考,从来都不是考生自己的事情,同时也是考生的父母、家人的事情。考生的父母、家人都希望自己能够为考生的备考、高考取得好成绩提供尽可能多、尽可能大的帮助,但是

如果不懂得科学备考、科学助考,那么最后可能是好心办了坏事、帮了倒忙。

比如在考生的饮食上,家长不能以为面临考试就要大鱼大肉来补充营养,而应该坚持清淡为主,和平时的饮食不要有太大的不同,以免考生肠胃无法承受。再比如在考试前、考试中,父母、家人都不要询问考生考得如何,更不要向考生询问考试的题目,探讨试题的答案等等。因为所有这些行为,看似是对考生考试的关切,但却很容易引发考生的紧张、追悔情绪,影响他们的正常发挥。

## ■每日图评

## 立交桥的设计应该相对简单为宜

近日,一组“重庆最复杂立交桥完工”的组图在网上引起热议。照片中的立交桥共上下5层,20条匝道分别通向8个方向。看到如此复杂的立交桥,网友纷纷表示担忧:这下导航要哭了。据网友发布的多张照片显示,20条道路在立交桥处交错,彼此高低不同。一眼看去,匝道密密麻麻。加上拐弯、转向等设计,让人很难分清每条匝道到底通向哪个方向。(6月1日《北京青年报》)

看到重庆黄桷湾上下5层20条匝道通往8个方向的立交桥图片,作为一名有20多年驾龄的老司机,我立刻晕了。我觉得,真要是我开车走在这里,一定会迷路。因为我知道,在咱北京

城,有个西直门立交桥,就是因为设计了比较复杂的转弯方式,从而让许多司机,特别是外地司机在这里犯了迷糊,七拐八拐还是没走对路,净在桥区瞎绕路,迷失了方向。以致闹出许多笑话来,成为人们茶余饭后的话题。

首先,对外地司机来说,本来就人生地不熟,驾车到这里,面对上下5层、20条匝道、密密麻麻的道路路牌,司机的大脑必须高速运转,快速做出判断和决策。因为是在行车道上,来来往往都是快速移动的车辆,容不得您停车思考。说的容易,做到难。稍微一犯迷糊,就会走错路;其次,对本地司机来讲,要想正确通过这个立交桥,到达目的地也不是件容易的事。虽然有



路牌和交通提示,但一般来讲,离远了看不清楚,等到能看清楚了,由于汽车是在行进中,离应该进入的匝道口已经非常近了,稍微一愣神儿,就有可能误入歧途;再次,许多司机一到复杂的路口就会出现犹豫不决的情况,

减速观察,查看导航或看指示牌。这样不仅会造成桥区车辆行驶缓慢和拥堵,还会引发追尾等交通事故。所以,立交桥的设计应该以简单些为宜,不应太复杂。

□许庆惠

## ■网评锐语

## 打击“舌尖上的谣言” 还须法治发力

廖海金:青岛市公安局通报,王某(女,61岁)、黄某(女,65岁)因编造并发布某糕点店所售蛋糕使用“棉花肉松”视频,公安部门依法对两人行行政拘留五日。唯有对造谣者予以严惩,让其付出应有的代价,才是遏制“舌尖上的谣言”的“七寸”。因此,打击“舌尖上的谣言”要靠法治发力。

## 二维码需要加强 规范化管理

周菊:扫二维码如今已是司空见惯的事情。在菜市场买菜、在商场购物、在饭店就餐、外出乘坐出租车……可以说,二维码已经覆盖了人们衣食住行的方方面面。在电子支付时代,二维码为群众提供了极大的便利,但不可否认的是,与方便快捷同行的,是无处不在的扫二维码骗局。对于二维码骗局应予以严厉打击,将其与其它电信诈骗一样,依法严惩犯罪者,整顿二维码产业链,出台规范化管理措施。

## ■世象漫说



## 舌尖浪费

5月31日,《新华每日电讯》刊载题为《“光盘行动”行稳致远,需各方精准发力》的评论。记者近日在北京、广东、浙江、湖北、天津等多地采访发现,曾经风行的“半份菜”悄然消失,被明令禁止的餐饮最低消费依然实行。此外,婚丧嫁娶的宴席浪费依然严重,而一些政府机关、大学和私企食堂,成为“舌尖浪费”的重灾区。(5月31日新华网)

□老笔

## ■有感而发

## 让心灵驿站守护好职工心理健康

5月25日发布的2016年首都职工心理健康调查报告显示,26.2%的职工有轻度抑郁情绪,15.5%的职工有中至重度抑郁情绪,处于不同焦虑情绪的职工占18.4%,17.4%的职工感知到中等及以上程度的压力。因此,关注职工的心理健康状况,加强职工心理关爱工作显得更为紧迫。(5月31日《劳动午报》)

“心灵驿站”的设立,就相当于为广大职工建起了心理健康诊所,无疑是有针对性的心理关爱服务。同时,会员单位或职工可通过12351热线等方式,预约

享受专业服务;并且每月10日和20日,开展“职工心理关爱开放日”活动;每周二下午,开展职工一对一心理咨询服务,这就能够为职工提供便捷化、精准化的心理服务。

实际上,对于员工的健康,各用人单位也越来越重视,并且定期组织员工体检,已经成为不少用人单位给员工的正常福利。但是,这样的体检活动,往往局限于身体健康的检查,却疏于对员工心理健康体检。因此,各用人单位,不妨利用好“心灵驿站”,或者相关医疗单位的力量,

也为员工的心理健康提供可靠的保障。

同时,于员工自身而言,有病不能扛;心理郁闷,也须科学纾解。别把心情不好当小事儿。内心的垃圾过多,不排解出来,照样会影响自己的身心健康。因此,在遇到挫折、感到迷茫时,不妨走进心灵驿站,通过专业人士的纾解与治疗,以更好地面对自我、家庭、社会和生活,塑造积极向上、奋勇拼搏的阳光心态。如此,对个人、对家庭、对工作均有利。

□杨玉龙

## ■长话短说

## 对环卫工“趴地捡垃圾” 不能止于感动

5月29日,《山东曲阜一环卫工趴地上捡垃圾,感动众人》的报道在央视《新闻直播间》播出。视频中,一位环卫工人趴在车下用手扒出垃圾的照片更是感动了万千网友。5月30日,本报记者几经辗转,终于找到了这位环卫工——62岁的林秀来。“这没啥,都是咱应该做的。”林秀来笑着说,城市更整洁美丽了,是让他最高兴的事。(5月31日《齐鲁晚报》)

5月29日,正值端午节放假期间,在人们合家团聚的欢乐时刻,我们的环卫工,却依然在工作岗位上辛勤劳动着,为人们提供了一个洁净、舒适的节日环境。因此,每个环卫工都值得我们感动,他们所付出的辛勤劳动,更值得我们尊重。然而,一名六旬环卫工,趴在车下用手扒出垃圾,本是一件再平常不过的事情,却让网民心灵如此震撼,甚至称其为“最美环卫工”,折射出了人们虽然生活在洁净的城市,却读不懂环卫工的辛苦。

无论是严寒酷暑,还是风雪骄阳,我们的环卫工,都要起早贪黑地在城市的大街小巷中辛勤地忙碌着,工作时长,劳动强度大,活儿又脏又累,工资待遇低,自不必说,还要遭受某些人的白眼。尽管这些人在口头上唱着高调:环卫工是“马路天使”,是“城市的美容师”,但从心里压根儿就瞧不起环卫工,认为这是一项低贱的职业,从事这项职业的也都是那些“灰头土脸”的人。

环卫工趴地捡垃圾,需要的不仅是“感动”,更需要制度关怀。要让环卫工体面地劳动,有尊严地生活,需要相关管理部门首先读懂他们的辛苦,并在改善他们的工作及生活条件上给予足够的重视。譬如,在冬季,给每位环卫工购置防冻用品;在夏天,则给他们发放防晒用品及防暑食品,避免他们的工作中“受伤”。对于环卫工来说,工作时长,劳动强度大,活儿又脏又累,他们已经习以为常,但是,劳动报酬与之成正比,要知道,提高工资待遇,就是对环卫工最大的关爱和尊重。 □张西流