

搭建招才引智、产学研合作平台 推动低碳化工技术成果落户茂名

“风华正茂·名望英才”2024年人才引领高质量发展系列活动低碳化工技术创新交流活动成功举办

茂名晚报讯 记者刘锋兰 黄宇彬 赖碧怡 通讯员周俊文 6月1日-2日,“风华正茂·名望英才”2024年人才引领高质量发展系列活动低碳化工技术创新交流活动在茂名隆重举行。众多专家学者和企业代表齐聚山海并茂的好心之城茂名开展产学研交流,共同给茂名绿色化工新材料产业和特色农业发展把脉出招,促进低碳化工技术成果落户茂名,加快发展新质生产力,共同助力我市“百千万工程”实施。

此次活动由中国化工学会超临界流体专业委员会主办,广东石油化工学院和茂名绿色化工研究院联合承办,中共茂名市委组织部和华南理工大学化学与化工学院协办。1日上午,活动正式拉开帷幕,中国工程院院士、浙江大学衢州研究院院长、中国化工学会超临界流体专委会主任委员任其龙和茂名市副市长梁浩出席活动并致辞;广东石油化工学院副校长、茂名绿色化工研究院院长周如金主持活动。参加活动的还有市相关部门、广东石油化工学院、茂名绿色化工研究院领导,以及来自清华大学、浙江大学、中山大学、华南理工大学、华东理工大学、中科院化学所等高校、科研院所的40多位专家教授。

大会报告环节,任其龙院士以及黄禹、赵玲、耿中峰等三位专家教授先后作了题为《分子辨识分离工程进展》《超临界流体技术工业化应用》《高性能聚合物轻量化材料的绿色制备及其应用》《征收碳税下石化产业发展路径举例》的报告,并与参会企业交流互动,现场气氛热烈。

1日下午,中国化工学会超临界流体专业委员会前往茂名高州市根子镇“柏桥讲堂”开展党建活动,了解柏桥村推进乡村振兴的生动实践。专委会首先来到了柏桥古荔园,沿着习近平总书记视察足迹,现场重温习近平总书记的殷殷嘱托。随后,在柏桥讲堂和柏桥实践馆,学习习近平总书记视察茂名重要讲话重要指示精神,详细了解茂名全面推进乡村振兴工作。在中国荔枝博览馆,专委会深入了解茂名荔枝悠久的种植历史和深厚文化底蕴,实地考察高州荔枝产业农文旅结合模式。

2日,中国化工学会超临界流体专业委员会与茂名石化研究院、茂名绿色化工研究院以及茂名多家化工企业和沉香、化橘红深加工企业开展深入交流,详细了



交流活动现场。茂名日报社全媒体记者岑稳摄



中国化工学会超临界流体专业委员会到企业调研。茂名晚报记者 黄宇彬 摄



中国化工学会超临界流体专业委员会在“柏桥讲堂”开展党建活动。茂名日报社全媒体记者 吴昊 摄

解各单位的建设发展情况、技术创新需求及未来发展规划,靶向推动超临界流体技术成果落地茂名。调研结束后,针对有技术需求的企业,组织专家开展“一对一”技术服务,助力茂名绿色化工新材料和现代农业产业高质量发展。

当前,茂名正依托“茂名石化”升链、“零碳产业园”

建链、“欣旺达电白基地”延链、“马店河新型储能产业园”拓链、“华南钛谷”壮链等“五链共建”为推动茂名高质量发展重要抓手,实施制造业“四大工程”,构建完善“3336”现代化产业体系,积极构筑区域性产业人才交流平台,加快人才、技术引进的步伐,促进各类产学研合作的开展,以科技创新推动产业创新。

2024年高考即将到来 心理专家支招献策 助力考生轻松迎考



记者专访。茂名日报社全媒体记者 吴云杰 摄

茂名晚报讯 记者和沛蓉 2024年高考即将到来,在最后冲刺阶段,考生应该怎样如何调整心理状态以便在高考时发挥出最佳水平?近日,茂名市第三人民医院心理健康中心主任梁艳接受茂名晚报记者采访,针对考生考前焦虑等心理问题进行分析,为考生及家长支招。

接纳情绪,跨过高考“心理关”

梁艳介绍,在心理学中,压力是外部因素对个体产生的心理和生理反应,是对大脑或身体需求的情绪反应。压力适当论指出,压力的结果既可以是正面的,也可以是负面的,取决于压力的大小和一个人对压力的承受程度。对于高考考生,目前主要面临着高考的压

力。考前出现紧张、焦虑的情绪都是正常的,适当的压力对人有利,可以让人更加有动力。但是,压力过度则会对身体和精神造成一定的影响。在面对压力时,若出现躯体化的反应,表现出各种不适感,比如食欲不振、夜不能寐,甚至对上学产生抵触情绪时,这其实可能是身体在向我们发出压力过大的信号。

梁艳表示,考生要做到觉察、承认、接纳这些情绪,再进行有效且积极的心理暗示,可以更好地跨过高考“心理关”。在这里,梁艳提到一项心理学研究——拉扎勒斯心理应激模型。拉扎勒斯的研究发现,在应激反应中,认知评价起着至关重要的作用。换句话说,我们对事物的看法和认知对我们的影响远大于事物本身,这为我们提供了转变的可能性。

梁艳谈到,倘若同学们将高考这个事件判定为“有威胁的”,那么压力感就产生了,认知评价决定了我们的压力感受。如果感觉压力过大,同学们需要练习转换角度看问题,正确看待高考,可以进行积极的心理暗示。比如,告诉自己:高考是人生的一次重要考验,但它不是决定命运的唯一标准,要把高考看作是展示自己实力的舞台,而非生死攸关的战场。这样,把对压力的认知从负面转向正面,从而可以更好地掌控自己的压力,让自己更从容地迎接高考,发挥出更好的水平。

综合施策,纾解“考前焦虑”

梁艳表示,面对即将到来的考试,考生除了可以进行考前心理调适外,还可以通过保持健康的生活方式,缓解在考试前出现情绪焦虑的情况。一是好好运动。保持适当的运动量,可以让身心舒畅,缓解压力,还有利

于改善睡眠。二是好好吃饭。不要盲目吃补品或者以前不习惯的东西,还是以清淡且熟悉的食品为佳,规律饮食,保证每日所需营养。三是好好休息。面对高考,超长的学习时间、过重的脑力负荷,身心处于紧张状态,更加容易失眠。大考前尽量保持和之前一样的作息,不要轻易去打破以往的生活习惯,保持规律的作息。

此外,考生还可以学会自我减压训练优化情绪。梁艳为考生介绍了“身心呼吸法”的解压锦囊,考生可以通过鼻子慢慢将空气吸入肺的最底部,慢慢从1数到5,接着慢慢呼气,并默念“我很放松、很放松”,注意呼气要彻底,在将气完全呼出后,用平常的节奏呼吸两次。练习一般以“1个腹式深呼吸+2个平常节奏呼吸”为1个周期,每次练习完成大概10个周期,总时间大约是5分钟。梁艳提醒考生,练习一般不要超过5分钟,如果练习时感到头晕,暂停并改用正常方式呼吸30秒,再进行练习。整个练习过程保持呼吸平稳、均匀,不要大口吸气或呼气。坚持一段时间练习后,可以让身体处于较为放松的状态。

“家有考生父母忧,在考试前夕,家长也应该给自己减压,用自己的平常心去影响孩子,给孩子创造宽松的学习氛围,尽量避免孩子由于怕达不到家长的要求而产生过度的精神负担。”梁艳说,在生活上,家长们可以多一些微笑,给孩子多一些鼓励以及拥抱,引导孩子把高考当作一次宝贵的人生经验去体验和珍惜,帮助孩子树立信心。此外,学校老师可以对学生多些鼓励和安慰,引导学生降低心理预期,以平常心对待高考。希望经过多方共同努力、综合施策,能让考生脚踏实地备高考、自信满满战高考。