

调适“高考后遗症” 专家教你这样做

新华社沈阳6月15日电(记者王莹、高爽)“多数人更重视考生高考前的心理调适,但考后考生心理变化同样值得重视。”北京大学教育社会学博士、辽宁理工职业大学教授徐祥运说。

据有关心理咨询数据显示,考后两周是心理问题高发期。考后压力骤减、对分数的焦灼等待叠加,容易让考生患上多种“高考后遗症”。

沈阳市精神卫生中心主任医师王晔将考后考生常见心理问题分为4种类型:考后焦虑型,表现为考后患得患失,反复对答案仍无法估出大致分数,陷入越担心想得越多、想得越多担心更重的恶性循环;考后抑郁型,多见于平时学习成绩较好的考生,自感发挥失常,陷入自我怀疑;考后放纵型,考后采用“报复性”娱乐的方式犒劳自己,持续昼夜颠倒玩游戏、聚会狂欢;考后茫然型,考生离开

紧张的学习环境后不知道应该做些什么,出现因生活目标突然缺失而陷入空虚状态等问题。

针对上述心理问题,专家对考生提出如下建议。“如感焦虑,应允许情绪流动,可通过写日记、向亲友倾诉等方式接纳、释放情绪;如感抑郁自责,应规劝自己降低对成绩和目标院校的绝对化期待;放纵有度,‘狂欢’几天尚可,后续需做好生物钟维护、科学饮食和运动;多参加有益活动对抗空虚,高考后的长假是自我提升的好时机,可学习机动车驾驶、乐器等新技能,参加社区服务积累社会经验、培养社会责任感等。”徐祥运说。

此外,与考生接触最为密切的家长也应做好心态和行动调整。“家庭是考生心理调适的重要依托,要从压力源变为安全港。家长需密切关注孩子情绪变



调适“高考后遗症”。新华社发 商海春 作

化、营造宽松的家庭氛围,避免过度追问成绩或施加其他压力;报考院校和专业时,家长可以与考生共同规划,但建议将最终决定权交还给考生,避免包办代

替。”辽宁省心理咨询行业协会青少年心理健康专业委员会副主任曾祥云建议学校、社区等组织心理讲座,为考生提供情感和信息交流平台。

国家防总对浙江启动防汛四级应急响应

新华社北京6月15日电(记者周圆、魏弘毅)当前,台风“蝴蝶”残余环流正影响江南、华南等地。国家防汛抗旱总指挥部15日对浙江启动防汛四级应急响应,维持对广东、广西的防汛防台风三级应急响应。

国家防总办公室、应急管理部15日继续组织气象、水利、自然资源等部门联合会商,点对点调度广东、江西、浙江、内蒙古等重点省份,研判台风“蝴蝶”发展态势及华南、江南、

东北等地强降雨发展趋势,滚动部署当前防汛防台风工作。

国家防总办公室负责人介绍,台风“蝴蝶”先后登陆海南、广东并深入内陆,给海南、广东、广西等省份造成较重灾害损失。15日,受台风“蝴蝶”残余环流和冷空气共同影响,江西中北部、浙江中部等地局部有大暴雨。此外,内蒙古东南部局部也有大暴雨,致灾风险较高。

该负责人强调,要压实各级各部门责任,特别要夯实基层防御责

任,进一步强化山洪灾害危险区、地质灾害易发区、城市低洼易涝区以及中小水库等重点部位隐患的排查整改;要在重点部位和薄弱环节前置各类抢险救援队伍和必要的物资装备;要妥善安置海南、广西、广东等地因台风受灾群众,及时下拨救灾资金、调运救灾物资,加快推进灾后恢复重建。

据悉,国家防总办公室前期派出的2个工作组继续在广东、广西指导防汛救灾工作。

两部门紧急预拨4000万元中央自然灾害救灾资金

新华社北京6月15日电 记者15日从财政部了解到,针对今年第1号台风“蝴蝶”及其暴雨洪涝灾害,财政部、应急管理部近日紧急

预拨4000万元中央自然灾害救灾资金,支持海南、广东、广西等省(区)做好防汛防台风应急抢险救灾工作,用于转移安置受灾人员、

排除险等应急处置、开展次生灾害隐患排查和应急整治等,最大程度减轻灾害影响,保障人民群众生命财产安全。

今年前五个月全国铁路建设高效推进 完成固定资产投资2421亿元

夏日时节,成渝地区双城经济圈建设标志性工程——成渝中线高铁施工现场机械轰鸣,来自中铁十九局的建设者在各个工点穿梭忙碌,推进控制性工程跨安岳大道特大桥连续梁施工,确保大桥如期合龙。成渝中线高铁正线全长292公里,建成通车后将成为成都、重庆两大城市间最顺直、最高效的直连通道。

今年以来,全国铁路建设优质高效推进。记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,今年1至5月,全国铁路完成固定资产投资2421亿元,同比增长5.9%,有效发挥了投资拉动作用,为经济社会发展注入新动能。

国铁集团发改部相关负责人表示,前五个月,铁路部门统筹运用资源力量,加快推进铁路建设,强化现场施工管理,深入开展科研攻关,加强安全、质量、投资、环保控制,重点项目建设稳步推进,为“十四五”规划圆满收官奠定坚实基础。

在甘肃陇南,由中铁十四局承建的天陇铁路控制性工程马街隧道进入掘进最后冲刺阶段。马街隧道全长超过12公里,属高应力软岩大变形隧道,最大埋深达1160米。在山东,由中铁二十一局承建的津潍高铁控制性工程——滨东黄河特大桥C段转体连续梁成功完成双侧双转体,成功跨越两条既有铁路。在四川,由中铁十五局承建的西渝高铁一级高风险隧道——华蓥山隧道掘进突破6000米,实现进度过半目标。华蓥山隧道全长12150米,穿越瓦斯地段和岩溶富水段,施工难度大、风险高。

在湖南,由中铁二十五局承建的邵永高铁永州站改扩建工程拉开序幕。永州站衔接衡柳铁路、洛湛铁路、湘桂铁路三线,是邵永高铁全线控制性工程。在浙江,由中铁十一局承建的衢丽铁路衢江特大桥跨沪昆高速连续梁开始建设。衢江特大桥全长10.59公里,是衢丽铁路衢州至松阳段最长桥梁。在广东,由中铁十六局承建的深南高铁云开大山隧道进入正洞施工阶段。云开大山隧道正洞全长约3.8公里,施工面临高地温、围岩破碎、渗水量大等挑战,是深南高铁广东段重难点工程。

国铁集团发改部相关负责人表示,下一步,国铁集团将认真贯彻落实党中央、国务院决策部署,立足服务国家重大战略和区域经济社会发展,高质量推进铁路规划建设,加快构建现代化铁路基础设施体系,助力我国经济持续回升向好。

新华社北京6月15日电
新华社记者樊曦、谢俊



全国夏粮小麦收购量超1700万吨

全国夏粮小麦收购工作开局良好,截至6月13日已累计收购夏粮小麦超1700万吨,进展顺利。

◀6月13日,河南省焦作市温县一家粮库职工往仓库储运夏粮。
新华社发(徐宏星摄)

▶6月14日,运粮车辆在山东省临沂市平邑县一粮食收储企业收购现场排队售粮。新华社发(武纪全摄)

