

疫情备考双重压力

中高考考生该如何缓解焦虑

今年参加中高考的考生恐怕是最焦虑的一届。先是受新冠肺炎疫情影响,学校停课,考生们猝不及防地被放了一个“长假”,只能靠自己在家里“云听课”“云自习”。

钱英说,压力过大会带来很多负面情绪,常常表现为心烦意乱、无法静心学习;比平时容易发脾气,遇到小事情就会有较大的反应;失眠、没有食欲、查不出原因的身体不适等。

保持良好心态,只用八分“心劲儿” 怎样的心态才是良好的心态呢?从中说,好的心灵状态的感觉是:轻松、自由、自主,感到心灵“富有弹性”,对学习保持兴趣、乐趣和信心。

焦虑、恐惧、失眠,注意力难以持久集中,思维逻辑不清,记忆力下降,头昏脑涨、头脑不清,全身乏力,学习厌倦等“症状”。

从中说,情绪状态对于考试的发挥起着关键作用。考生在备考期间应该尽量维持情绪稳定。他特别提醒家长,千万不要因为自己的焦虑而不停打扰考生。

不能改变的客观现实,要坦然面对 北京大学第六医院副主任医师钱英表示,要减少压力过大带来的不良情绪,首先要对压力源进行管理。

宣泄负面情绪有很多方法。钱英建议:“可以换一个让你感到放松的学习环境;也可以和家人、朋友谈心,或者听听音乐,做做深呼吸。

稳定情绪和生活秩序 在钱英看来,压力的存在并非一无是处。对于考生来说,保持适度的压力也有积极意义。

方性法规、各类规范性文件 and 部门规章等共同组成,内容分散、未成体系。因此,加快推进个人信息保护法的立法进程对于当前统筹推进疫情防控和经济社会发展,加强个人信息保护,具有重要意义。

“一案一档”,让沉默的证据“讲话” 近年来,金华公安部署开展命案积案攻坚行动,全面梳理历年有侦破条件的命案积案,挂牌攻坚20起。

同心共筑安全屏障



近日,中国能源建设集团浙江省电力设计院有限公司召开2020年“安全生产月”活动启动仪式暨安全生产专项整治三年行动动员会。

金华公安命案积案攻坚行动结硕果 挂牌20起,已破19起

本报讯 通讯员胡睿哲、王盛 记者胡翀报道 昨日上午,金华市公安局召开新闻发布会,向社会通报今年以来命案侦破情况。

“一案一档”,让沉默的证据“讲话” 近年来,金华公安部署开展命案积案攻坚行动,全面梳理历年有侦破条件的命案积案,挂牌攻坚20起。

攻坚行动落实“一案一档”机制,将卷宗物证作为案件侦破的基础条件,在全市公安机关开展深度清理积案,“翻箱倒柜”搜集案件信息。

在侦破“浦江1997.8.1故意杀人案”过程中,浦江警方依靠前期缜密的物证搜集,通过半年数十次的人工筛选,发现了一份2008年由义乌市公安局录入的生物样本特征与犯罪嫌疑人的DNA比对结果。

科技赋能,织密侦查网络 曾经轰动一时、犯罪手段恶劣的命案何以侦破困难、成为积案?“案件发生时的通讯尚不发达、科技水平不够,是侦破工作面临的主要难题。”

随着时间的推移,刑侦工作

快递单“裸奔”、APP过度索权等老问题没解决,人脸识别等带来的新问题又来了

个人信息保护面临新挑战

快递面单隐私泄露、APP过度索权、违规收集使用个人信息等问题仍突出,人脸识别等新问题又来了。业内人士认为,新老问题叠加,使得个人信息保护面临新挑战。

江苏省律师协会副会长车捷指出,针对政府部门及基层群众性自治组织、其他相关主体(互联网公司、医院、超市、药店、公交、出租、物业、学校等)为疫情防控需要,收集、使用、保存、传输、销毁个人信息的规则仍未出台。

“生物特性数据具有唯一性和不可再生性,面部特征和指纹是无法更改的,不可能通过传统更改密码的简单方式来实现,这是生物特征数据与传统的认证数据最为关键的区别。”

针对疫情防控期间收集的个人信息存在泄露风险问题,车捷建议,当收集信息的目的已经实现时(如疫情防控工作不再需要时),应分析已经收集和使用的个人信息留存期限限制,同时满足疫情后期监测预警和存量数据保护的需求。

对于“刷脸”带来的个人信息泄露风险,谈剑锋指出,不管是个人用户还是企业,对生物特征数据的采集一定要遵循严格的安全策略和要求。例如,尽量减少生物特征数据的使用场景,及时删除不必要的生物特征数据。

江南大道项目部启动“安全生产月”

浦发杭州分行“微法庭”获授牌 近日,浦发银行杭州分行“浦发银行微法庭”获杭州市上城区人民法院授牌。

一系列司法流程,并且对于不能调解的案件,也可以立即转入诉讼程序,开展全流程智能化审判,做到一站式纠纷化解。

“我是一名浙江交员工,我工作的安全和质量关系到企业的发展和荣誉……”在铿锵有力的宣誓声中,省交通集团浙江交江南大道项目部“安全生产月”活动拉开帷幕。

承诺;手持笔墨书写姓名,写下“遵守规章制度、遵守规范规程,遵守劳动纪律,不出事故、不出次品、不留隐患”的决心。

金华上线运行政府侧能源监测平台

近日,国网金华供电公司、浙江综合能源服务有限公司与金华市发改委联合签署了《金华市综合能源服务平台建设战略合作协议》,同时,金华市侧能源监测平台上线运行。

建设之后开办的政企合作新局面。近年来,为践行“两山”理念,适应现代能源供应体系和消费方式多样化变革,综合能源服务平台可以实现节能宏观调控,以物联网、云计算等技术引导重点用能单位,完善能源计量体系,提升能源管理精细化水平、提高能源利用效率、降低用能成本以及提升可再生能源比重,是贯彻落实省电力公司“节约的能源是最清洁的能源”、“节省的投资是最有效的投资”、“唤醒的资源是最优质的资源”“三大理念”的有效抓手。

建设合作关系,进一步完善平台功能,并以平台推广为契机,共同推进涵盖能源规划设计、工程投资建设、多能源运营等全方位综合能源服务业务,实施一批“综合效益良好、推广前景广阔”的示范项目。

源消耗数据的接入,可实时展示区域、行业、企业多维度的用能趋势及用能强度,并具有企业能耗限额的报警、双控预判等功能。

伍、救援装备和物资。同时,加强客户安全用电管理,积极与客户保持信息沟通,组织多个共产党员小分队深入社区、农村及企业,特别针对城区排涝站、防汛办、新闻单位等重要敏感客户,开展客户侧用电线路设备义务安全大检查,提醒客户强降雨期间安全用电等注意事项。

拍卖公告

本公司受有关单位委托,定于2020年6月20日下午二时在绍兴市柯北工业园区安昌路765号行政楼二楼会议室举行公开拍卖会,现将有关事项公告如下:

浙江师范大学工学院应届毕业生生命志涛于2020年05月不慎将就业协议书(编号:01038536)丢失,声明作废旧书。杭州百子科技有限公司遗失公章一枚,声明作废旧章。宁波智慧人力资源有限公司遗失公章,编号:33020381950,声明作废旧章。