高考遭遇突发事件 谁的心态更好谁就能赢

又是一年高考时。今年参加高考的学生,在高中三年完整地经历了新冠肺炎疫情的起起伏伏,网课成为这一届学生的集体记忆。

“丽珊幸福心理”创始人、天津市耀华中学心理教师张丽珊在做咨询的过程中发现,疫情对学生明显的一个影响是,“让想学习的孩子更加想学,不学的孩子更加不学”。

张丽珊接待过大量因为线上、线下“横跳”而出现心理困扰的考生。有一类考生,家长上班不在家,他就开着网课,偷偷打游戏;另一类考生正好相反,每天早上6点就起床上早自习,专注上网课,但越努力越焦虑,担心和其他线下上课的孩子比,网课效率低,自己会落后。

张丽珊特别想告诉这些焦虑的孩子,高考比的是一个省(市、区)内的排名,所以你上网课,大概率和你竞争的其他孩子也在上网课,大家所处的外部环境是一样的。在这种情况下,谁的心态更平稳,谁就有更多可能赢。

考前一两天,知识的掌握突飞猛进不可能了,能调节的就是心态

在张丽珊看来,居家上课其实和居家办公一样,考验一个人的自我管理能力。“缺乏自我管理的孩子,以前在学校有老师盯着,回到家有家长盯着,老师和家长还经常交流,共同帮助孩子规范自己。当失去了外界监督,老师逮不着了,家长去上班了,孩子就可能处在失控的状态。”

考前一两天,在知识掌握层面的突飞猛进恐怕不可能了,孩子能调节的就是心态。“高考成功经验之一是赢在心态,心态好,正常发挥,甚至超常发挥,都是有可能的。”张丽珊说。

中国科学院心理研究所教授陈祉妍介绍,已经有心理学研究证明,高考前五天内做“正念训练”(中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会正念学组、中国心理卫生协会认知行为治疗专业委员会正念学组,已在微信公众号“正念专委会 筹”,免费向公众开放专业的正念音频材料——记者注),会明显缓解情绪,即便是单次训练,也会有一定效果。

进考场的何止是学生,家长其实也在经历着一场大考,同样需要用平和的心态来面对。

在考试前几天,家长一定要管住自己的嘴,不要暴露出自己的焦虑或抱怨,否则只会影响孩子的心态。考完后,家长也不要问孩子当天的考试情况、考得怎么样、题都会吗……“问这些有什么用呢,考都考完了,你是在满足自己的好奇心吗?”张丽珊说,“家长首先要自己做到,才能帮助孩子做到考一科扔一科。”

张丽珊还特别提醒,考试期间,生活也要和心态一样平和,家长千万不要给孩子在伙食上“出花样”,“听说什么补脑赶紧给孩子做,这是最不可取的,就给他吃日常最熟悉、最习惯、最喜欢吃的东西。万一吃完新的食物,孩子身体不适应,反而会弄巧成拙”。

遇到突发事件怎么办?亲人离世要不要告诉孩子?

高考前和高考期间,也可能发生一些突发状况,比如受疫情影响,遇到封控、管控等特殊情况。这是孩子周围其他同学没有的困难,孩子的焦虑如何缓解?

张丽珊说:“保持积极健康的心理状态,是将疫情对自己的影响和伤害降到最低的一个最重要途径。怨天尤人只能加大负面情绪,调节建议是接纳现实,每天给自己积极的心理暗示,比如天将降大任于斯人也,必先苦其心志……”

张丽珊辅导过一些大考前生病的考生,这些孩子反而考得更好,“第一,生病不能到校,感受不到紧张氛围,更容易心态平和;第二,家长和周围人对他这次考试的期待降低了,本人也不焦虑了,考试时更加专注,不会患得患失”。

“考生应该相信自己的学习状态、知识储备、应考技能,经过多年训练,处在一个比较平稳的水平。相信这些能力不会因为一个突发事件都归零。”陈祉妍说。突发情况会对情绪和精力产生干扰和影响,考生要做的,就是不为这些事坐卧难安、心绪不宁,保持身体和心理健康。

陈祉妍建议,不要让考生在高考前除了复习其他什么都不做,而是应该有正常的运动、社交,过一种均衡的生活。尤其在眼睛、大脑比较疲劳后,需要一些转换性的活动,比如跑步、种花、遛狗等。

媒体上有这样的报道,为了让孩子安心考试,家长故意隐瞒了家人去世的消息。如果在高考前,家庭发生重大变故,要不要让孩子知道?

陈祉妍认为,需要具体问题具体分析。有的父母忍到孩子高考完之后离婚,其实这一方面家长把孩子想象得太脆弱,另一方面也把孩子想象得太迟钝,其实孩子对父母之间的关系是有预感的,只是互相不说破。但对于这些短时间内不处理没有太大影响的事情,陈祉妍建议,可以暂时不做。

还有一些事情,比如亲人离世,尤其是和孩子关系密切的亲人,不第一时间告诉孩子会给他留下巨大的、不可逆转的遗憾,那么,“说不说是一回事,怎么说又是另一回事,这会是非常具体的选择”。

“有的孩子自身调节能力强,这个亲人又与他十分密切,死亡原因没有极度创伤,隐瞒也比较困难,那就可以考虑说;如果是车祸一类具有创伤性的,还是需要慎重。”陈祉妍建议,遇到这类情况,家人首先应该拨打心理热线,请求专业人士的支持,具体问题具体分析。

对于一些和考生本身关系不大的大事,比如社会新闻,陈祉妍的建议是——少刷。

考试中,适度的紧张是普遍且需要的

当孩子走进考场,在考试中,适度的紧张是需要的,但也要防止过度焦虑。

“焦虑普遍存在,希望考生能适度接纳自己的焦虑。不要把眼光放得太窄,不要把眼前的一点小困难,看成是针对自己的困难。一道题难住了你,你不是一个人在战斗,对很多人来说这都是道难题。而高考,也不是看这一道题,而是总分的对比。”陈祉妍说。无论考前、考中、考后,“考生都不要自己吓唬自己”。

“还没考试,觉得一定会考得很差;打开试卷第一道题不会做,就觉得这科完了;考完之后,觉得大学没戏了。”陈祉妍说,“考后吓唬自己虽然不影响考试发挥,但也损害身心健康。”

陈祉妍特别提醒,在考试过程中,如果一道题不会,需要在这道题上“适度”努力,如果还是不会,就做一个标记,做完其他题后有时间就再回来看。“适度努力之后,还有一个好处,就是会对这道题有一个印象,也许后面一些题目能触发对这道题的解题灵感,回过头来再做就可能迎刃而解。而最糟糕的安排是,不会做就绝望了。现在做错又不会倒扣分,解题步骤也得分,蒙也要蒙一个啊。”

张丽珊提供了一些考场上可以操作的缓解情绪方式:如果太紧张了,那就深呼吸,吸气的时候要吸满,呼气的时候要呼尽,这样可以清空大脑,基本做三组之后心情就会平静很多;有的孩子在极端紧张下会引发肠道蠕动加快,这是正常现象,只是体质敏感的人会需要上厕所,这时候千万不要忍着,要立刻和监考老师沟通,抓紧时间去,回来后就能神清气爽地答题了。

“高考当然很重要,但这并不是人生中的一锤子买卖,后续还要填志愿,将来还可以考研,还要找工作……千万别觉得自己一生在社会上的定位就由高考来决定。”张丽珊说,“其实每一个职场人都知道,只要我们抱着终身学习的态度,人生永远都有可能绽放,达到甚至超越自己的理想。”

据《中国青年报》

爱路护路 从小做起

为进一步提升校园师生的爱路护路意识,近日,金华车务段缙云西站联合缙云县教育局、丽水铁路派出所、中铁大桥局集团有限公司,走进缙云县七里小学,开展铁路安全主题教育活动。图为车站工作人员为同学们详细讲解“爱路护路十不要”小常识。

通讯员庄卫东 摄

高考期间天气“给力”

钱塘江流域发生今年第1号洪水

本报讯 记者程雪报道 昨日,端午过后的第一个工作日,由一个清爽怡人的早晨开启。据省水文管理中心消息,钱塘江兰溪站6月6日10时35分达到警戒水位28米,钱塘江流域发生今年第1场编号洪水(钱塘江2022年第1号洪水〈0606〉)。不过,6月7日到9日,我省大部地区天气都不错,仿佛是为了给高考助力,难得的“连晴日”来了,洗洗晒晒可以安排起来。

具体预报如下:6月7日,沿海地区多云,其他地区晴到多云。7日早晨最低温度:全省20℃~22℃。7日白天最高温度:浙北地区28℃~30℃,其他地区30℃~32℃。8日,全省多云。9日~10日,全省多云,其中浙中南地区午后部分有阵雨。

昨日芒种,这个收获夏粮、播种秋实的时节遇上高考,别有一番寓意。省气象服务中心温馨提醒:由于雨水退场,高考的这几天热感明显,考生们长时间坐在教室里考试,加上精神集中,难免会觉得闷热,大家可以穿些散热、棉质的衣服,赶考过程中,也尽量选择空调车,保持一个良好的身体状态。愿所有考生不负昨日耕耘,收获累累硕果。

在专业“硬技能”基础上,管理能力、社会交往能力、沟通能力等重要性日益凸显——

多元化人才受青睐 “软技能”成职场人必备

有人在精进专业技能,让“吃饭”的手艺与时俱进;有人在自主学习新技能,把自己修炼成“多边形战士”;还有人正努力实现从执行者到管理者,从“自己干”到“传帮带”的转型……如今,越来越多的“职场老兵”直面挑战,不仅忙于修炼专业“硬技能”,还纷纷开始补课“软技能”,借助各类学习培训机构、知识平台等提升能力。

近日,得到联合中国人民大学职场研究项目组发布的《2022年中国职场人群发展建议白皮书》(以下简称《白皮书》)显示,数字经济时代“技能为王”,多元化人才越来越受到青睐,在专业“硬技能”基础上,以学习和创造性解决问题的能力、管理能力、社会交往能力、自组织能力和沟通能力等为代表的职场“软技能”的重要性日益凸显,成为职场人和用人单位共同的必备。

“技术大神”遭遇“软技能”之困

韦家富在一家公司的技术岗位干了13年,被同事誉为“技术大神”的他,有着过硬的专业技能,但沟通和处理同事关系等方面的“软技能”一直是他的心病。

一次,韦家富给下属安排一个学习新技术的任务,本来是一件好事,却因为自己没能沟通协调好而闹出矛盾,“这些年,随着自己逐渐从一线管理者向中高层管理者转型,在沟通和关系处理上碰到不少挫折,这让我越发意识到补足短板的急迫性。”

为打破“软技能”偏弱带来的职场障碍,韦家富开始利用碎片时间给自己“充电”。他在一家付费学习平台上接连加入3个专题训练营,集中学习口才、沟通能力和管理者素养,“在老师和同学的帮助下进行了大量演练,更把在训练营里学到的知识用在工作沟通当中。没过多久,我便发现自己有了明显的变化。”韦家富说,主要是变得更自信了。心态上的转变,主要来自从实践中获得的正向反馈。比如,把在训练营里学到的共情、倾听、赞美等知识,应用在和同事的沟通当中。

与韦家富情况相似的职场人还有很多。《白皮书》显示,在2000名参与样本调查的职场人中,超85%的受访者正经历职场困境与挑战,其中66.9%的受访者存在职场能力不足问题,身处人际关系困境的职场人占比达到57.59%。目前,工作沟通能力、时间管理及目标管理能力、社会交往能力、管理能力和学习能力位居职场人认为更重要的职场能力前五位。

此外,记者调查发现,当前,在一些电商平台上,沟通、管理、高效学习等类型的图书频频登上热销榜。同时,一些有助于提升“软技能”的线上课程、训练营,也已成为不少寻求自我突破职场人的新选择,留言、问询者很多。

“软技能”教育服务供给还需提升

《白皮书》指出,在数字经济和人工智能时代,工作方式正在发生变化:组织结构趋于扁平化,更加强调灵活的团队协作,技能更替不断加速,对劳动者的自我学习和知识更新能力提出更高要求,“软技能”的不可替代性正进一步凸显。

记者了解到,当前,“硬技能”和“软技能”两种不同方向的职业教育,发展并不均衡。目前,市面上琳琅满目的职业培训课程,多是针对特定职业的资格考试、人才招录考试和职业必备专业技能培训,如公务员考试、电子商务、会计、厨师、IT技能等培训。这类培训服务人群基数大、付费意愿较强,培训效果可外化、易衡量。

相比于应试培训和“硬技能”培训,“软技能”职场教育类产品则呈现出供给不足,且良莠不齐的特点。对此,职场教育领域相关人士分析指出,在经济结构转型、生产方式和工具加速变革的当下,职场人和雇主双方对提升“软技能”的需求日益强烈,注重实战和实效的“软技能”培训产品和服务有不小的发展空间,尤其是注重“教、学、练、测、评”环环相扣的训练营类产品很受欢迎。

“数字化催生的VUCA(不稳定、不确定、复杂、模糊)时代的组织变革速度与频率都要比过往大幅提升,青年人才除了要更新硬核技术,职场沟通、协调、表达等‘软技能’也愈加重要。”中国劳动关系学院劳动关系系主任孟泉认为,“软技能”是组织中个体之间形成良好互动关系的“润滑剂”,也是团队协作精神和凝聚力的基础要素,更是企业在扁平化结构下提升绩效的“软实力”。因此,加强职场“软技能”的提升也是未来人力资源开发的重要内容。这就需要职业培训行业及相关部门等共同发力,为在职人群和预备就业人群提供更高质量的“软技能”教育服务供给。

据《工人日报》

露营热 “云”健身走红 智能家电现“小高峰”

消费复苏蕴藏“新”力量

万元以上高端家电销售同比增长78%,智能家电销售同比增长64%,绿色节能商品走俏,“云健身”带动周边商品持续热销,亲子、露营产品受青睐……端午叠加618促销活动,平台数据折射消费市场新亮点。分析人士指出,这些新需求持续迸发,凸显出消费复苏蕴藏“新”力量,也成为接下来促消费重点和推动市场回暖的有利因素。

热门产品折射消费新趋势

今年的年中促销季里,高端、智能、绿色等家电商品成为选购热点。

记者获悉,苏宁易购618首轮集中促销,门店4万元以上家电套购订单提升43%,万元以上高端家电销售同比增长78%,智能家电销售同比增长64%。其中,新一级能效空调、冰箱、冷柜销售同比增幅分别达68%、74%、159%,“除菌洗衣机+烘干机”“智能热水器+智能花洒”等成为该平台最受欢迎的智能家电组合。

来自京东的数据也印证了这一趋势。京东618促销活动开启4小时,家电全品类成交额超过去年同期全天。其中,冰洗套装成交量同比增长超6倍,新风空调成交额同比增长超8倍,节水马桶、LED节能灯、太阳能灯等绿色产品成交额同比增长均超100%。

值得注意的是,家电家装领域新品牌、新产品不断涌现,受到消费者欢迎。以苏宁易购为例,618首轮促销中,添可、云鲸等智能生活电器销售同比增幅分别达606%、425%,炒菜机器人销售同比增长57%,智能升降桌销售同比增长5倍。在京东上,新锐品牌也受到热捧。

另外,近期居家“云健身”走红,带动了健身器材销售火爆。拼多多平台数据显示,4月以来,跳操毯、跳操地垫等健身商品销量同比提升176%。跳绳、羽毛球等适合居家、小区环境的健身器材也销售火爆。

旅游市场热点亮点频现

经文化和旅游部数据中心测算,2022年端午节假期,全国国内旅游出游7961.0万人次,按可比口径恢复至2019年同期的86.8%;实现国内旅游收入258.2亿元,恢复至2019年同期的65.6%。利好政策不断,旅游企业经营信心和游客出游热情得到快速修复。其中,本地游、周边游、自驾游成主导,亲子、露营产品受到市场青睐。

多家旅游平台发布的数据均显示,端午假期旅游市场逐渐企稳回升。携程数据显示,随着国内跨省游政策的调整,跨省旅游市场热度持续回暖。端午假期,国内跨省团队游在跟团游业务中的占比接近80%,比“五一”增长近10%,达到近3个月来的峰值。此外,上海旅游业加快恢复,假期首日,当地已复工的超过40家景区总销售票量超4万张。

驴妈妈数据显示,“小半径、深度游”的主流出行方式,催热旅游新业态,高品质乡村民宿、特色小镇、城市近郊度假型酒店、房车露营等激发消费活力。

飞猪数据显示,酒店、乡村民宿、租车订单量较“五一”同期均实现翻倍增长。今年爆火的露营在端午继续“圈粉”年轻人和亲子家庭,平台订单量较“五一”增长超2.5倍。另外,租车游订单量增长超1.6倍,房车游增长超2.7倍。

体育旅游也成为新亮点。随着全国多地开启“高温待机模式”,玩水、冲浪、划龙舟、登山、滑草等运动受热捧。飞猪玩水、冲浪等水上运动订单量较“五一”同期增长超90%,登山、滑草、越野等户外游订单量增长超1.5倍。

“新”力量推动市场加速回暖

分析认为,端午叠加618促销,消费市场新亮点进一步凸显,彰显出消费复苏蕴藏的“新”力量。

记者注意到,这些新趋势也成为当下促消费的重要发力点。日前,四部门联合启动新一轮新能源汽车下乡活动,后续相关部门还将组织绿色智能家电下乡和以旧换新、绿色建材下乡等活动,加快培育信息消费示范城市和示范项目,加大线上线下融合消费支持力度,推动文旅业有序恢复。

在国务院发展研究中心市场经济研究所研究员陈丽芬看来,疫情之下,新消费趋势成为内需的重要增长点。她举例称,疫情发生以来,线下消费场景部分转移到线上,人们也更注重健康,具有无接触、在线化属性的“云健身”等发展迅速;疫情也逐渐重塑消费观,“疫情在,不远游”成为当下大多数人的惯性思维,近郊露营经济受追捧,相关用品销售大幅增长。

“新消费力量正在逐步显现,要大力发展培育新消费需求,提升消费预期、增强消费信心,释放消费潜力,带动消费市场快速回暖。”陈丽芬对记者说。

商务部研究院流通与消费研究所副所长关利欣接受记者采访时也表示,这些消费热点,不仅是消费需求释放的重要出口,更是消费市场个性化、多样化发展的大势所趋。

关利欣同时提出,把握疫后消费需求释放时机,培育好这些消费热点,不仅需要鼓励企业利用物联网、大数据、云计算、人工智能等技术推动各类产品和服务升级,创造更多的有效供给;也需要优化消费基础设施,完善多元化消费场景,打造放心消费环境,更好地释放消费市场潜力。

据《经济参考报》

德清供电:“电保姆”助企纾困

阳光下,泰合盛新材有限公司的屋顶光伏熠熠生辉。去年12月,企业2.4兆瓦屋顶太阳能光伏板启用,今年已经发电27.8万度,共为企业省下9万元电费。

为加快推进光伏倍增计划在德清落地,国网德清县供电公司积极开展光伏可开发资源摸排,并在全省率先上线清洁能源消纳智慧管控平台。截至目前,全县96个企业实现光伏屋顶发电并网容量50.6万千瓦,为企业减少电费支出、实现绿色低碳发展发挥了重要补充作用。

今年以来,德清供电公司主动作为,积极为企业降本增效出谋划策,全力助企纾困,当好企业的“电保姆”。

为支持地方企业发展,公司及时推广“网上办”“码上办”等线上服务渠道,进一步提升企业办电效率,并持续为企业提供“一对一”“点对点”的全方位服务。为给小微企业接电降本增效,公司对接电容量160千伏安及以下低压用户实施“零成本接电”,为企业临时用电提供用电设施租赁服务,降低全县12家小微企业变压器、电缆及施工等电力配套建设支出23万元。

依托能效工程师团队,公司积极开展“供电+能效”服务,从企业各时段电量、峰谷电占比、基本电费和设备运行状况等方面入手,指导企业通过调整生产线启停时间、替换高耗能设备、精准报装用电容量等方式,助力企业降本增效。今年以来,已累计为224家企业制定用电优化策略,共节约电费112万元左右。

陈海龙

中行东浦支行:暖心共建 携手战疫

作为东浦街道金家村的党建共建单位,中国银行绍兴东浦支行近日组建“党员先锋志愿服务队”,助力金家村疫情防控工作,为守护一方群众贡献中行力量。

5月底,获悉东浦街道将开展全员核酸检测,而金家村检测点位人手不足,该行当即发出“助力共建单位携手战疫”的号召,党员们一呼百应,迅速组成“党员先锋志愿服务队”。5月30日天微亮时,队员们便全部出动,维护检测点现场秩序,做好指导工作,随时听从召唤。

据悉,自与金家村党建共建以来,中行东浦支行始终坚持党建引领,常态化开展金融服务进农村活动,大力宣传防诈反假知识,为村民带去优质的金融服务。

唐天琦

常山供电:多举措强化纪检监督

为确保年度党风廉政建设和反腐败工作部署落到实处,国网常山县供电公司纪委找准惩治震慑、制度约束、提高觉悟的发力点,多措并举,切实发挥监督保障执行、促进完善发展的重要作用。

针对公司党风廉政建设工作现状和实际,公司纪委从人、事、责、制、时等多个方面分领域分层次建设、探索、建立具有企业特点的反腐倡廉体系。为充分调动、发挥基层党支部纪检委员的作用,公司纪委将纪检委员组织起来共同学习、协同办案、共创经验,形成“资源共享、业务共进、风险共防”生动格局。同时,探索建立供电服务领域“大监督”机制,聚焦供电所所长等小微权力的关键岗位人员,通过完善制度、搭建平台,形成供电服务领域监督新模式。此外,对于基础工作落后、党风廉政建设责任制考核排名靠后的基层党支部负责人,通过约谈、提醒等方式提高其认识,促进整体工作提升。

金坚军

拍卖公告

浙江国际商品拍卖中心有限责任公司受有关单位委托定于2022年6月16日10~15时在在淘宝网(网址:http://zc-paimai.taobao.com)公开拍卖以下标的:

1. 嘉兴市中山路、吉水路口的商办综合楼房产(土地证号:嘉土国用[2009]第391941号;房产证号:嘉房权证禾字第00354043号)建筑面积10785.11平方米,总层数15层,土地面积3516平方米(出让商办综合用地)十年租赁权。起拍价:343.08万元/年,第1~3年按拍租成交价,第4~5年在拍租成交价基础上增长2%;第5年期满前重新进行租金评估,第6~8年按重新评估备案后租金支付,第9~10年在重新评估备案后租金基础上增长2%。承租人另需支付酒店自有资产残值25.58万元(不含税)。

拍卖保证金150万元。

联系电话:13805711497吴先生。

通知债权人申报债权的注销公告:宁波市北仑区科创电脑职业培训学校,(统一信用代码为:52330206MJ89903271)正副本已丢失,经理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:86069171

宁波市北仑区科创电脑职业培训学校

2022年6月6日

信息泄露#本人马宏杰,身份证尾号3018,于2022年5月在手机上被电信诈骗,手机里的身份证正反面照片以及户口本照片和视频,通讯录联系人不慎泄露给了他人。自2022年5月27日起,任何以此户口本,身份证照片,作身份证明或抵押,签署之具法律效力之文件均非本人授意或签署,若非本人在场持证,无本人签字,无本人指纹的,产生一切后果本人概不负责;由此张身份证引起的一切法律责任,本人一概不予承担负责。如若出现任何贷款,开卡,诈骗行为,被入职,被法人,被开店(含网店)均与本人无关。

浙江诚质德电力科技有限公司遗失财务专用章,编号3303821009216 4,合同专用章,编号3303821009216 6,公章,编号3303821016287 8,法人章(姓名:孟友兵)各一枚,声明作废。

景德镇远硕网络科技有限公司舟山分公司遗失公章一枚,声明作废。

台州达德教育科技有限公司遗失公章(编号3310021007252 6)一枚,声明作废。

浙江聚秀网络科技有限公司遗失增值电信业务经营许可证,经营许可证编号:浙B2-20201448,声明作废。

减资公告:宁波抽丝剥茧文化传媒有限公司经股东决定,将注册资本由100万元人民币减到5万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。特此公告