

本期关注

高校学子线上花式“云阅读”



受疫情影响,很多大学生都无法相聚图书馆,攀登书山畅游学海了。为了倡导学生居家期间多读书,首都高校设计了丰富多彩的线上活动,通过晒读书笔记、举办读书讲座、请校长来领读等多种形式,来为学生营造别样的“阅读空间”。

北京大学图书馆举办“‘e’起阅读,书香战‘疫’”世界读书日系列活动。最吸引人的当属北大图书馆特将文献馆藏珍品的实体展览做成VR形式,以飨读者,师生只需识别二维码即可观赏规模宏大、种类齐全、珍品众多的北大馆藏珍品图书。

从2020年4月20日至5月20日,北京师范大学开设“读书月”活动。中央民族大学开展院长喊学子来写读书笔记的活动。中国传媒大学开启师生登录线上平台“云采书”活动,平台有上百家出版社全品种图书,数十万种新书资源,邀请师生足不出户浏览年度最新出版书籍。(赵艳国)

“云招聘”为高校毕业生提供16.2万个岗位



扫描二维码,进入会场观看宣讲、投递简历……通过学校搭建的“空中双选会”平台,新疆农业大学物流管理专业学生梁建昆参加了中国二冶集团有限公司新疆分公司的“云面试”邀请。“经过公司考核后,第二天我就收到了录用通知。”梁建昆告诉记者。

2月以来,自治区教育厅、自治区人力资源和社会保障厅积极组织春季网络“云招聘”活动,拓宽高校毕业生就业渠道,共举办各类线上招聘活动2100余场次,提供16.2万个岗位。目前,高校毕业生已通过新疆公共就业服务网签订就业协议近万份。

与此同时,各用人单位也充分利用网络“云平台”开展招聘活动。新疆中棉种业有限公司人事总监张磊表示,“空中双选平台”无需出门即可获取简历、择优招聘人才,对用人单位和高校毕业生而言,不仅更便利,还有了更多选择机会。(据《新疆日报》)

教育部启动第二届中华经典诵写讲大赛



近日,教育部办公厅印发了《关于举办第二届中华经典诵写讲大赛的通知》,部署开展2020年大赛工作。本届大赛将围绕全面建成小康社会,助力打赢疫情防控阻击战和脱贫攻坚战,进行“诵读中国”经典诵读大赛、“诗教中国”诗词讲解大赛、“笔墨中国”汉字书写大赛、“印记中国”学生篆刻大赛四项分赛事。此次比赛尤其注重集体体现全民众志成城、共同战“疫”的优秀作品,引导大众展现战胜疫情的信心与力量。

大赛将自今年5月启动,10月份结束。大赛主要通过线上方式组织开展,赛事信息发布、作品上传、线上评审等主要环节均通过大赛网站(网址:www.jingdiansxj.cn)进行。赛事期间及结束后,各地将采用多种方式展示大赛优秀成果,引导社会大众特别是广大青少年亲近中华经典,提升语言文字应用能力,培育爱国主义精神。(孙庆玲)

珍惜每一次心理成长的历程

本报记者 张荣

编者按:

4月25日,山西省2046所初中的36.7万名初三学生全部开学。而接下来的5月份里,其他年级的中小學生也都将相继复课。最近,很多家长反映,对孩子复课多多少少有些焦虑紧张。为此,记者专访了我省心理咨询师、康复治疗师郭鸣鹏。他认为,凡事都有好坏两面性,包括这次百年一遇的新冠肺炎疫情,它对我们每个人而言,都是一次珍贵的心理成长历程。我们要珍惜这个经历,让自己的内心从中得到锻炼和提升,从而变得更勇敢、更强大。

成长指南

政府决策严谨缜密
目前情况适宜开学

记者:由于我国国内新冠肺炎疫情趋于稳定且逐渐向好,各地各年级学生都开始有序复课。但目前其他国家和地区的疫情仍不容乐观。请您为我们分析一下当前复学的合理性。

郭鸣鹏:首先需要明确的是,我们国家的疫情目前控制良好,而山西又是受疫情影响较小,且防疫、抗疫工作做得很好的省份之一。在当前形势下,政府确定开学时间,组织复学,是经过全面细致、严谨缜密的预测、分析、判断后做出的决策,并为此做了充分周密的准备工作。经过这段时间与疫情的战斗,我们已经建立起较为完善的防御措施,绝不会让疫情再次抬头,可以说,现在复学基本上没有什么问题。

此次疫情虽然严重,但总的来说,被此次新冠病毒感染致病,依然属于小概率事件,出现重症,更是极小概率事件,导致死亡的概率就更小了。最初我们对此次病毒和疾病完全陌生。但经过了这段时间,我们对该病毒和疾病的了解和认识已经越来越清晰明了,预防和治疗的方法和手段也越来越科学有效,应对也越来越得心应手。我们已经取得了战“疫”的初步胜利,正向最终胜利发起冲锋。

就我们个人而言,外出购物,收受快递(外卖),乘坐电梯等等,我们并不知道自己遇到和接触的每一个人,他们从何而来,接触过谁;还有我们的生活必需品从什么地方运输过来,又从谁的手上经过……但无论如何,只要我们做好个人防护,就可以把风险降到最低。我们山西支援湖北的医护人员也都平安归来了,我们在向他们致敬的同时更应该向他们学习。我们可以学习他们勇敢面对疫情的勇气,尤其是要学习他们认真做好防护的态度和方法。有了这些医疗卫生工作者提供给我们的方法,我们将会更加安全。复学后,学生和老师的防护措施、行为规范都将由专人指导和监



管,防护将更加科学和严谨。所以,复学后学校接触所带来的风险远远小于日常生活接触所带来的风险,只要政府和学校做好充分的准备工作,在学校并不比在家更危险,反而可能更安全。以上就是我们复学的现实状况。基于此,面对复学,我们完全没有必要过分焦虑和恐慌。

适度焦虑无需不安
过度焦虑及时调整

记者:尽管如此,许多家长、学生、老师还是多少有些焦虑不安。请您谈一谈如何看待和处理此类情绪。

郭鸣鹏:当然,情绪会随着环境的变化而发生改变。疫情之下,有焦虑情绪是非常正常的,不焦虑反而不正常了——疫情本身就是件值得焦虑的事情啊。是焦虑让人们小心地待在家里,是焦虑让人们戴上口罩并保持距离,是焦虑使决策管理人员更加小心谨慎……在疫情期间,感到焦虑是人体的一种自我防护,每个正常人都应该保持适度的焦虑才对。所以我们不必要要求自己做到完全不焦虑,只需要将焦虑情绪保持在适度的范围内,并将其转化为一种防护。就像我们的医务人员一样,他们也焦虑,但他们将焦虑

转化为严格的防护措施,认真而不马虎,谨慎而不迁就,这样即使身处病毒集中营,他们也能安然无恙,不被感染,这也算是焦虑的功劳啊!所以略感焦虑是正常的,大家不要因为正常的焦虑而焦虑。

针对部分人过度焦虑和恐慌的情况,我想说的是:情绪是内在思维与外部环境共同作用的结果,其中思维是内在因素,是主导因素,是决定性因素;环境是外在因素,是辅助因素,是影响性因素。具体到此次疫情期间复学,就现实环境来说,我们国家、我们省的情况已经基本稳定,正向着越来越好的方向发展,适宜逐步有序复工复产。就个人思维来说,只要我们理性、辩证、灵活、客观地看待当前形势和自身情况,不要主观臆断、偏离实际、盲目悲观、胡思乱想,也不要盲目相信和传播谣言,就不会产生与现实不符的过度情绪了。

当过度的焦虑、恐慌情绪出现时,也有处理的方法:首先明确告诉自己,极端情绪对人对事都会产生坏的影响和作用,要先使其暂停下来。让情绪暂停非常重要,学着在情绪变坏的时候,用提醒自己注意的方法强行将极端情绪停止,先让自己冷静下来,然后再做处理,同时通过

调整思维来调节情绪。具体做法是:检视自己的思维,从中找出让自己产生坏情绪的内容,分析这些内容是否符合事实和实际。坏情绪总是有原因的,通常是因为感觉或认为自己遇到了“坏事情”(比如:疫情非常严重,我们会感染疾病,甚至会死亡),所以情绪才不好,但是你感觉或认为的“坏事情”真的就是件坏事情吗?当我们理性、客观地看待这件事情时,就会发现这件事情原本是中性的,它有坏的方面,也必然有好的方面,现在表现出坏的方面,但只要应对得当,随着事情的发展和变化,以后又会表现出好的方面。那么“坏事情”就会转变成“好事情”。此时,坏情绪自然就被好情绪中和或替代了。这样,思维和环境都调整好了,情绪自然也就变好了。

合理饮食科学应对
劳逸结合情绪健康

记者:您不仅是心理咨询师,还是经验丰富的康复治疗师,请您就日常生活方面,给广大师生和家长提供一些具体的方法和建议。

郭鸣鹏:复学后,大家应该注意以下几点:

1.合理饮食:保证营养均衡、

口味适中、适时适量、易于消化吸收的饮食。

2.适度运动:坚持适时、适量、适度的慢运动和有氧运动。

3.科学应对:平时就要掌握一些科学正确的保养方法和保健常识,并付诸行动。一定要科学、理性地选择和运用保健保养的方法和措施,切忌盲目、感性地选择和运用,甚至滥用药物或保健品,选择适合自身状况的锻炼项目,不要过度运动等。当出现问题时,要通过学习,正确了解和认识自身状况和所出现的问题,在此基础上做出科学应对。具体到此次疫情,我们一定要配合、服从政府和学校的安排和管理,做到严格洗手消毒,佩戴口罩,检测体温,保持距离等。

4.阳性思维:保持积极乐观的思维,要对自己的身体状况有一定的自信。当出现问题时,给自己一些积极的心理暗示和明示,相信自己可以战胜疾病。

5.阳性情绪:学习和运用科学管理情绪的方法,尽可能地让自己不忧不惧、不急不躁、不哀不怨,保持平和、稳定、愉悦的情绪。

6.劳逸结合:保持适度的劳动或工作。劳动或工作可以带给人更多愉悦感、成就感和被需要感,让人体验到更多的社会意义和自我价值,这和单纯的运动是两回事,运动代替不了劳动或工作。

7.规律生活:养成并保持比较规律的生活作息习惯,少熬夜透支,避免过度消耗。

做好上述几条,可以使人体保持良好的自我调节和防御功能,使其更好地发挥作用。疾病就像敌人一样,你强它就弱,你弱它就强。当身体的自我调节和防御功能足够强大,所做的防护措施严格到位时,疾病通常就不会出现,即使出现也可以很快痊愈。应对疫情就和打仗一样,知己知彼方能取胜。在应对疫情的过程中,除了要积极配合政府和学校的安排,保持饮食、运动、心情等方面的良好,还要注重思想和认识方面的提高,多去学习和了解一些与疫情相关的知识,知道它的来龙去脉,懂得自己应该如何应对并付诸行动。同时树立足够的勇气和信心,多给自己一些良性暗示,保持适宜的情绪。做到这些,就可以让自己的身心都收到良好的防护效果了。

一月光阴驻芳华

——高三封闭学习心得

解决了大量问题,在十点二十分踩着钢琴曲的轻快旋律蹦跳着跑出教室、跑进花草的芬芳、拨通母亲的视频电话,兴奋地说说一天的精彩与喜悦;当我回到宿舍洗漱完毕,与舍友自制快熟米饭、在小台灯下背些单词,然后进入甜美的梦乡,直到闹钟早早催我开始又一个紧张而有序、忙碌且充实的日子……

我先前的顾虑一扫而空,留下的是满心的幸福。

幸福不只因百花幽芳溢满教室、青树翠蔓映绿走廊,更因牢记一个个单词、攻克一道道难题;幸福不只因老师们经验丰富、总结精辟,更因遇到难题时,我们能充分交流想法、并肩解决疑惑;幸福不仅因我能跟朋友们一起分享快乐,更因我们能彼此分担烦恼与悲伤;幸福也绝不仅因我学到了许多知识,更在于我真诚地对待身边每一个人,由此享受着青

春纯粹的快乐。

一个月的红楼生活带给我的远不止于此,封闭未曾闭塞我们的视野,在老师们的引导下,我看见了许许多多。

我看见东非蝗灾两次横扫亚非大陆,3600亿只蝗虫每天吞噬足以养活3.5万人的口粮,3500万人口面临粮食危机;我看见新冠肺炎疫情肆虐全球,超250万人感染,人类大家族不论贫富、老幼,都深陷困境;我看见疫情影响全球股市接连下跌,直接或间接造成美国1700万人失业、印度1.2亿人失业,上千万人无家可归、食不果腹……

我也看见中国人民精诚团结,平凡英雄逆行而上,使国内疫情显著减轻;我曾看见多个国家在中国疫情最严重的时候倾囊相助,中国也在疫情趋缓后陆续向140多个国家提供了人员和物资的援助,在疫情面前,地球村村民



风雨同舟、患难与共。我还看见灾难之中,建筑工人、军人、警察、医生、科学家、媒体人……每个人都燃烧着自己的激情,扛起了自己的担当;还有企业家实业救灾——阿里巴巴、京东动用物流部门,为保障武汉地区的物资运输日夜兼程;美的集团免费承包了火神山医院的全部通风设备;马云慈善基金会向意大利捐赠百吨物资,并附意大利歌剧《图兰朵》高潮唱词“我们将得胜”……

他们在人类的共同利益面前不计个人得失,突破了政治、种

族、阶级的壁垒,传递了大爱的无穷力量。

他们启发我的思考——自己将来要用怎么样的岁月,扛起什么样的担当?

我要用努力的岁月,自强不息,奋发图强,扛起家的担当,扛起国的担当,扛起人类的担当。

红楼用一个月的封印时光,帮我脚下更有方向,手中更有力量,肩上有更担当。我在红楼封闭学习的一个月里,点燃了心中的梦想、胸中的热血、眼里的光芒。

(马昊宇)