

用“心”护航 做好考生心理疏导

民生会客厅

小话题 大民生

主持人 沈晓萍

本期嘉宾:

蔡维波 区教育局团工委书记

张庆玉 宁波大学附属第一医院心身科医生

今日话题

姜红霞 区教师进修学校心理健康教育教研员

吴昕芸 家长

@Candy赞 网友

“民生会客厅”交流平台:QQ群(日报民生会客厅)

64640581

热线电话

88987777

主持人:参加中高考的考生通常会有哪些常见的心理健康问题?

张庆玉:处于备考阶段的考生承受着巨大的心理压力:一方面,这个年龄段的学生正处于青春期,是各种冲突与心理问题的高发期;另一方面,此时的复习迎考任务繁重,缺乏充分的休息和放松,精神上长时间处于紧张状态,心理应激水平升高,也是导致学生心理失衡的重要外部原因。考生在面对外部压力与自我压力的双重枷锁下,一定程度上存在焦虑、适应不良以及情绪波动大等心理问题,从而导致出现忧虑、焦躁、紧张等情绪体验,心慌、呼吸急促等生理反应,及失眠、腹泻等躯体症状。

姜红霞:考试焦虑是学生面临考试时出现的一种以担心、紧张或忧虑为特点的情绪状态,很多考生在考前都容易出现一定程度的焦虑。考试焦虑的产生往往是由于对考试结果的消极认知,担心自己考不好,认为自己不行,有失败经验,认为自己这次考试结果遭透,或者基于愿望设置目标,感觉力不从心。此外,有部分学生会 在父母的督促或是关怀下,产生一些来自外界的压力。

吴昕芸:家里有高三考生,随着考试的临近,能感觉到孩子情绪上的变化。在交谈中,发现孩子有焦虑情绪,并得知孩子担忧自己在考试中会出现一些突发情况,比如,丢失准考证、重要的文

具等,有时也会发生在晚上睡觉时惊醒的情况。

主持人:在缓解考生心理压力等方面,如何做才能起到作用?

张庆玉:从考生角度来讲,事实上,一定程度的焦虑不一定是坏事,也是一种积极应激的本能。只有当焦虑程度持续时间超过一定范围时,才会起到相反作用,妨碍学习和生活,而适时适度的焦虑反而会调动学习积极性,变压力为动力。对于部分过度焦虑的考生,我们则建议进行放松训练,这将有助于降低考生考试焦虑水平,让机体从紧张状态松弛下来,进而达到心理上的松弛,经常进行放松训练,可以消除紧张感,克服考试焦虑,使身心得到充分的休息。

常见的放松法有腹式呼吸法,吸气时将腹部鼓起,然后将腹部缩回,这样反复几次,能放松心情,平和心态;或者采用冥想放松,创造积极想法或回想美好画面,全身心接受它,获取积极力量;或者跟自己的身体对话,表达对它的感谢;通过各种表达方式将压力外化出来,也可以根据自身情况进行慢跑、跳绳等有氧运动,促进健康,提高大脑的分析、判断和反应能力。

姜红霞:在外部环境上,我们则积极为考生营造一个轻松良好的考试氛围。针对学生平日心理特点,充分调动学校心理咨询室和有效资源,开展主题活动,延长心理辅导室开放时间等,帮助个别学生打开心理症结。心理健康教育辅导站设立心理热线,进行线上一对一解答,有

效发挥指导与疏解作用。

区“奉心而化”心理教师团队自主设计开发68个版本的“幸福能量卡”,刮卡活动覆盖全区20余所中小学35000名师生,引导师生体验、分享、创造生活中的幸福,营造欢乐、积极的校园氛围。

此外,区学生成长指导工作站自5月起,在区内10所初高中学校开展“考试心理调节”知识展,向学生们科普考试心理相关知识,同时设计并制作面向家长的心理助考宣传卡以及面向学生的考试心理调节宣传卡,发放给2000名初三、高三学生及 家长。全区初高中学校开展考前减压活动8场,考前心理讲座3场,考前心理辅导活动6场,实现中、高考生心理辅导全覆盖。

蔡维波:为全面加强与改进我区中小学心理健康教育工作,提升心理健康教育水平,增强工作的科学性、实效性,营造考前轻松氛围,助力冲刺中高考备战,区教育局多举措系统推进全区中小学心理健康教育工作再上新台阶。区教育局于5月4日发布《关于开展奉化区第二届“5·25”中小 学生心理健康活动节的通知》,要求各校以“奉心而化 阳光成长”为主题,开展“十个一”系列活动。全区50所学校立足学校实际、学生需求,开展了包括幸福留言墙、放飞梦想行动、心灵寄语、心理游园会、梦想邮局、班级幸福分享会等近20种活动,活动对象从学生延伸到教师及 家长。

吴昕芸:作为家长,我认为在做好孩子的后勤工作之外,考前要注

意避免对孩子过度关爱,避免家庭琐事干扰孩子。同时,也要调整自己的心态,降低自己对孩子考试的期望值,从而避免自己的紧张焦虑情绪影响到孩子。

@Candy赞:很多同学在备考和考试过程中往往会出现想赢怕输,或有关考试结果的消极想法而影响了状态。因此,备考及考试过程中一定要放下杂念,专注于每天的行动与改变,不断超越自己,多回顾成功考试经验,增强信心,遇到问题积极暗示;同时,做好应急预案心中不慌,注重效率,不打疲劳战。

建议考生们每天进行积极心理暗示与心理建设,在中高考过程中,保持积极向上的预期,让这种预期成为自己的积极信念,如运用激发大脑潜能的语言“我正在实现自己的目标,我确信能实现目标、我能行等”;以知识点或问题解决为目标,通过小进步的积累带来指向目标的改变。

主持人的话——

心理辅导是学生素质教育的重要组成部分,尤其是对于参加考试的学生更为重要。很多考生在考前产生严重的焦虑情绪。所以,考前心理辅导,可以让学生轻装前进,心情相对轻松地学习。同时,指导学生掌握有效的策略,用效率换时间,达到事半功倍的效果。

十年磨剑,厚积薄发,祝愿今年参加中高考的学子们以积极的心态,从容迎考。

注意防范强降雨带来的不利影响 本周阴雨天气重启

本报讯(记者 严梓宁)上周,我区受台风“玛娃”外围环流影响,气温略有下降,时有雨水到访,随着“玛娃”渐行渐远,阳光重新现身,然而却只是短暂停留。本周雨水天气再次上线,前期多阵雨或雷雨过程,气温较为舒适,最高气温30℃以下,后期天气转晴热,气温再度回升。气象部门提醒市民,初夏时节

天气多变,注意防范强对流天气可能带来的不利影响,及时关注最新天气预报。

奉化气象台本周天气预报:周一阴转阵雨或雷雨,23至30℃;周二阵雨转阴,21至26℃;周三多云,有阵雨或雷雨,20至30℃;周四阴有时有阵雨,21至28℃;周五至周日多云,22至34℃。

稳粮增收好“钱”景 小龙虾稻田养殖技术观摩培训会举行

本报讯(记者 严梓宁 单晓峰)5月30日,我区举行小龙虾稻田养殖技术观摩培训会,来自各镇(街道)种粮大户、稻渔种养大户以及相关单位负责人约40人参加培训。

稻渔综合种养是将水稻种植与水产养殖技术、农机与农艺进行有机结合的一种种养方式。该模式能在水稻稳产的前提下,改善稻田生态环境,并大幅提高稻田经济效益。当天上午9时,在裘村镇石盆村周朝辉养殖场,养殖场负责人将一笼笼小龙虾打捞上岸。看着一只只活蹦乱跳的小龙虾,在场人员连

连称赞。

观摩会现场,来自方桥的种粮大户顾师傅称自己计划在水稻田里养小龙虾。“小龙虾收获到6月底前结束,然后就开始种单季稻,一点都不耽误农时,这种模式能让稻田收益翻倍。”他兴奋地说。

“今天现场会上很多农户都想报名参加,初步预估能再发展700余亩稻渔综合种养面积。”区农业技术服务总站副站长董任彭介绍,去年开始推广小龙虾稻田养殖技术,目前效益不错,实现了稻渔双丰收的好局面。

深夜散发涉黄小卡片 警方抓获4名违法嫌疑人

本报讯(记者 柳家欢 方振 通讯员 胡颖哲 张碧辉)出门开车发现后视镜上被贴了涉黄小卡片,内容低俗,还撕不干净,既给城市形象抹黑,又极易滋生违法犯罪,社会影响恶劣。近日,大桥派出所民警通过缜密侦查,成功抓获了4名张贴涉黄小卡片的违法行为人。

今年5月以来,多名市民向大桥派出所反映,称私家车后视镜或挡风玻璃处被张贴了印有涉黄二维码的小卡片,语言露骨低俗。对于此类违法犯罪活动,公安机关始终保持“零容忍”,立即组织警力开展侦查。经调查,民警很快锁定了陈某某等4名违法行为人。

“根据反映情况,我们立即开展实地调查排摸以及视频监控,在5月23日发现陈某某等人的轨迹行

踪,并于当天在辖区内某宾馆将陈某某等4人一并抓获。”大桥派出所民警张威说。在陈某某的车辆后备箱内,民警还查获卷纸及打印机等作案工具。

经查,今年5月以来,陈某某等人以营利为目的,从网上接单,在城区各条道路及开放式小区内将自行打印的涉黄小卡片张贴在汽车后视镜和挡风玻璃处,按粘贴数量获得相应报酬。

民警介绍,嫌疑人大多选择在深夜人少的时候到社会车辆停靠较多的地方散发涉黄、招嫖小卡片,利用群众猎奇心理,引诱其扫码,进而一步步落入不法分子精心准备的诈骗陷阱。目前,4名违法嫌疑人已被警方依法行政拘留,案件还在进一步办理中。

简 讯

2023《中国好声音》全国巡演歌手大赛奉化赛区落幕

本报讯(记者 王林威)6月3日晚,2023《中国好声音》全国巡演歌手大赛奉化赛区决赛在奉化城市文化中心举行。进入决赛的20名选手依次登台、一展歌喉,角逐出赛区十强。

经过近3个小时的比拼,现场评选出奉化赛区人气王、冠军、亚军、季军各一名,这4名选手也同时获得进入省赛资格。同时,奉化赛区十强选手,将进入宁波市赛的比拼角逐。

50名小书童博物馆中描绘奉化

本报讯(记者 王红雨 通讯员 刘通)6月10日是“文化和自然遗产日”,今年的主题为“文物保护利用与文化自信自强”。

6月3日,50名爱好书画的孩子身着汉服,走进奉化城市文化广场,

走进奉化博物馆,看展览、临摹名画,用手中的毛笔,用书画的形式描绘奉化。在作品展示环节,孩子们拿着自己书写绘画的作品,喜悦的气氛感染了现场的每一个人。

宁波市自然资源和规划局奉化分局 关于矿山治理备用金处置事宜的公告

根据《浙江省财政厅 浙江省自然资源厅 浙江省生态环境厅 中国人民银行杭州中心支行关于印发浙江省矿山地质环境治理恢复与土地复垦基金管理办法(试行)的通知》(浙财综〔2019〕9号)文件要求,对于矿山治理责任主体已灭失的企业其缴纳的矿山恢复治理备用金不予返还。奉化市尚田世主堂采石场(陈明:90.305万元)和奉化市莪湖镇下陈狮家头山采石场(49.65万元)尚未来我局办理治理备用金转存基金手续,请相关责任主体在公告期内(2023年6月5日-2023年6月13日)速来我局办理相关手续。公告期结束尚未来我局办理相关手续的视为矿山治理责任主体灭失,以上治理备用金将直接上缴区财政国库,并专款用于矿山地质环境恢复治理。

公告期:2023年6月5日至2023年6月13日。

反馈电话:地矿科 0574-88520089

西瓜“吊”着长 立体种植促农丰收



节缺乏系统运营与管理,大堰高山西瓜逐渐淡出市场。今年3月,宁波市农科院、中国计量大学生命科学学院食品科学系、奉化农商银行大堰支行、招商银行奉化支行与大堰镇签订了《“醉冠自然”产业党建联建合作框架协议》,通过统筹协调农技、人才、金融、销售等关键环节,做大做强大堰特色高山酵素生态农业产业,高山酵素西瓜正是合作内容中重要的农作物品种之一。

高山酵素西瓜生长全程不打农药、不用化肥,只使用酵素以养护土

壤,减少虫害。此外,宁波市农科院专家们从选种、育苗到种植、田间管理,全程对当地村民进行专业指导,这也让大家重拾了信心。单良成表示,接下来,村里将继续扩大西瓜种植规模,持续引进“梦月”“甬蜜3号”“甬蜜7号”等新品种,推动大堰高山酵素西瓜以更优的品质“重返江湖”。

又讯(记者 严梓宁 单晓峰)当前正是西瓜成熟上市的时节,在江口街道绿苑果蔬专业合作社,这里的西瓜与大堰高山酵素西瓜一

样,是“吊”着长的。

6月2日下午2时,记者在绿苑果蔬专业合作社的西瓜种植基地,看到每株瓜藤上结满了沉甸甸的果实。立体种植的小西瓜别看个头小,但身价不低,基本每只在50元以上,有点小贵,却备受市民青睐,是名副其实的市场宠儿。“最近天气好,卖得也比较好,每亩产量预计约2500公斤。”绿苑果蔬专业合作社工作人员袁良告告诉记者,小西瓜品种为小皇冠,是新引进种植的品种,具有皮薄、瓤甜、口感好的特点,加上立体栽培模式,不仅保证西瓜品质,还保证了西瓜颜值。

近年来,我区农技专家积极推广西瓜新优品种,并探索开展立体栽培模式。“各地大棚西瓜主要栽培品种还是8424,为了丰富品种,我们今年新引进了10个小西瓜品种、8个大西瓜品种,目前看来大部分都不错,有望成为农户的致富果。”区农业技术服务总站高级农艺师张成义告诉记者,有了好品种还得有好技术来支撑,立体栽培技术注重四周通风透光,使西瓜充分享受“日光浴”,这样既能增加糖度,也能让来参观的消费者有新鲜感,经济价值自然就能体现出来。

而美”科技企业,深化推进创新平台建设,探索解决制约创新发展的关键核心问题,科技在经济社会发展中的支撑引领作用日益凸显,科技工作者的活力得到有效激发,创新成果不断显现。设区以来,我区人才快速增长,目前人才总量已接近20万人,其中博士数翻三番达到309人,持续擦亮了“最美桃花源、最好青创地”的城市品牌。

上接第1版

【耐住性子 善积跬步至千里】

“我在2013年带领团队在江口创业,成立了宁波瑞利时数控科技有限公司,到今年正好10年。‘最美科技追梦人’这项荣誉是对我过去10年努力与心血的最好见证。”公司总经理吕森丰回顾企业拼搏路,深有感触。

宁波瑞利时数控科技有限公

司是一家专业从事自动化设备、工业自动化领域零配件及工业智能化、信息化、数字化系统成套方案的研发、生产、销售和服务为一体的国家高新技术企业,至今已获得多项发明专利、实用新型专利、软件著作权等,其中可视化多轴运动控制技术的技术达到国内领先,部分技术实现进口替代。近年来,企业凭借技术硬实力先后被评为国家高新技术企业,区“凤麓英才”入选

企业,区“小而美”入选企业。“多年来,企业一直秉持‘人无我有,人有我优’的研发精神,在面临难题和瓶颈时,通过拓宽渠道、提升品牌等方式,全力提升核心竞争力。”吕森丰说,尽管未来还将面对各种挑战,但企业有信心交上越来越漂亮的答卷。

近年来,我区大力实施创新驱动发展战略,深耕科技创新夯基工程,创新实施“春苗计划”,培育“小