



守护中小學生‘心理健康’

核心观点

作为家长,更应该多学习,掌握疏导方法,平时要适时给孩子以心理疏导,从而把隐患消灭在萌芽状态,保护孩子心理健康。

□ 本报评论员 洪盛勇

在市五届人大一次会议第三次全体会议上,2022年丽水市十方面民生实事项目正式出炉。其中,中小学身心健康提升项目得票数位列第四。(据本报)

心理健康对中小學生健康成长至关重要。心理出了问题,很容易影响孩子的成长,甚至一辈子。孩子是祖国的未来,是社会主义事业的接班人,是中华民族伟大复兴未来的中坚力量,所以其心理健康又将直接影响我们的复兴大业。

从目前情况看,中小學生心理健康形势比较严峻。中科院心理所近期做的国民心理健康的研究发现,26.4%的中小學生有抑郁的状况。许多学生感觉自己非常迷茫、困惑、沮丧消沉,孤独、无力、挫败、焦虑不安,由此,也引发了一些诸如自杀自残等极端事件。这种心理问题不抓紧解决,中小學生的健康成长就没有保障,最终,其产生的社会影响将不可估量。

所以,守护中小學生心理健康应引起各方高度重视。

守护心理健康,关键是要先找到影响健康的原因。心理健康出问题,往往是因为心所承受的压力太大,一大,必然吃不消,就容易出问题。

如今的中小學生在学业上承受的压力非常大。一些父母,总是希望自己的孩子能出人头地,成为人中龙凤,于是,各种培训各种学习任务无限制地压到孩子头上,孩子稍有退步,则各种指责随

之而来。如此压力下,孩子的内心必然苦闷,时间一长,心理健康就出了问题。至于老师,也有各种各样的教学任务,如何实现?只能把压力转移到孩子身上,做不完的作业,孩子的课间以及休息日也被学习占用,累得孩子气都透不出来,最终,也就演变成了心理问题。所以,守护中小學生心理健康,就需要撤压,撤掉这些压在孩子身上的重负,达到合适的状态。

另一方面,要做好心理疏导工作。心理问题一旦出现,就必须疏导,通过疏导,慢慢就想开了,如此,心理健康才能实现。大禹治水,重在疏导,不疏导,洪水越聚越多,堤坝必然崩塌。疏导疏导,就不至于引发更大的破坏。

近年来,我国也开始重视中小學生心理健康问题,教育部于2012年12月曾下发通知,要求‘每所学校至少配备一名专职或兼职心理健康教育教师,并逐步增大专职人员配比’。

重视程度是提高了,实践却未必跟得上。有的学校没有把心理健康教育列入课程,忽视心理健康教育。有的学校心理健康课程表只用于应付上级检查,成了摆设、门面。本来很重要的疏导工程成了虚的东西,学生心理健康不出问题就怪了。当然疏导不仅仅是学校的责任,作为家长,更应该多学习,掌握疏导方法,平时要适时给孩子以心理疏导,从而把隐患消灭在萌芽状态,保护孩子心理健康。

希望这样的保护能落地落实,希望中小學生心理都能健健康康!

整治‘巨无霸’需要‘一治到底’

核心观点

严管源于厚爱,自尊才能自重,逞一时之勇,得一时之利,终归是一种侥幸。只有严守法纪、文明行车才能真正创造幸福生活。

□ 莲都 林华斌

近日,我市莲都交警开展‘零点行动’,11辆超载大货车落网,其中8辆还是‘百吨王’。最重的一辆大货车实测重量为127.7吨,超载78.7吨,超限率竟然高达160%。据悉,这样的‘巨无霸’车辆不仅是严重超载,还存在违法改装、闯红灯、故意遮挡等一系列违法行为。

“巨无霸”上路,无疑是一个不定时炸弹。不仅对道路造成‘过劳损’,还给沿途的桥梁、周边正常行驶车辆带来难以估量的危害。若遇紧急情况,往往会造成车辆制动失灵,容易引起车辆失控,不是侧翻祸及周边,就是追尾前车。

在丽水城区的环城路上,一些大货车呼啸疾驰已司空见惯。尤其是丽水经济开发区那边,大货车、工程车、水泥搅拌车随处可见。它们有些特别长,有些特别高,还有些又长又高,俨然一个庞然大物。2020年8月1日下午3点左右,市区紫金大桥南端少微山隧道口发生一起严重交通事故,一辆满载黄沙的工程车方向失控后冲上绿化带,在撞断绿化带的一棵树后侧翻,正好压住一辆等待绿灯的白色SUV,造成车内三人重伤的惨剧。同年10月9日,仍旧是少微山隧道口,一辆蓝色小货车与一辆大货车相撞,蓝色小货车驾

驶员当场身亡。一个个血的教训一次次告诉大家,大货车是名副其实的马路‘大杀手’。

然而,就是这样惨剧,也唤醒不了那些利令智昏的‘无良司机’。他们肆无忌惮地超载、闯红灯、非法改装,置他人的生命和财产于不顾,也把自己与家人的幸福拿来当赌注,一不留神就结出两败俱伤的苦果。

“巨无霸”车辆作为生产建设中的一种特殊车辆,理应把社会责任时刻扛在肩上,把保障广大市民的生命安全放在首位,严格遵守交通法规是其最起码的底线。我国《道路交通安全法》第四十八条规定‘机动车载物应当符合核定的载质量,严禁超载;载物的长、宽、高不得违反装载要求,不得遗洒、飘散载运物。《道路交通安全法》第九十二条规定‘货运机动车超过核定载质量的,处二百元以上五百元以下罚款;超过核定载质量百分之三十或者违反规定载客的,处五百元以上二千元以下罚款。运输单位的车辆经处罚不改的,对直接负责的主管人员处二千元以上五千元以下罚款。此外,交管部门还有‘记分’处罚,对无证驾驶的危险行为,还要给予行政拘留处罚。

严管源于厚爱,自尊才能自重,逞一时之勇,得一时之利,终归是一种侥幸。只有严守法纪、文明行车才能真正创造幸福生活。

心中有梦想 处处皆舞台

核心观点

有时候我们不得不暂时放弃自己热爱的事业,但是只要心中有梦想,还怀揣着热爱,我们依然有机会重新来过。

□ 市直 郑雳

据本报报道,在缙云壶镇的贤母桥下,经常能够看到张庆平身着外卖骑手的定制服装,外面套着那件颇具‘代表性’的红色披风,随手拿着路上拾的废弃树枝,精神抖擞地表演起来。而就在两年前,他还是缙云当地小有名气的婺剧演员。新冠疫情发生以来,张庆平所在的‘志达婺剧团’停摆,为了维持生计,他当起了外卖小哥。即使外卖业务比较繁忙,他每天都会找空闲的时间,拿出手机支架,扮上角色,化好妆,自己录制一段视频,晚上回家后再剪辑出来,上传到平台。有网友看到视频后为张庆平点赞:‘心里有戏,处处都是广阔舞台。’确实如此,我们的一生可能会经历无数挫折,有时候会不得不暂时放弃自己热爱的事业,但是只要心中有梦想,还怀揣着热爱,我们依然有机会重新来过。

要坚持自己的梦想。什么是梦想?那是我们最为渴望的事物,最美好的追求,最想达成的目标,值得我们付出一切代价去换取,是我们一生所爱,不到万不得已,绝不会舍去的事业。当我们谈起了一件事情时,我们的眼神中会有光,便可以确定,那就是我们的梦想。然而,绝大多数人在现实面前,因为各种各样的原因,放弃了梦想,让这道光熄灭了。张庆平的故事告诉我们,哪怕负重前行,梦想与现实也是可以共存的,只要我们能够为之吃更多的苦,花费更多的时间。当我们遇到看似无法解决的困难时,不妨告诉自己,这是我们的梦想。梦想哪有这么容易实现,再坚持坚持,说不定就有办法,就成功了呢。向着梦想前行,用尽一切可能,哪怕最终未能达成梦想,我们也可以释怀,因为我们曾为之努力付出过。

追求梦想要打下实干的基础。梦想虽好,却不是无根之物,要有坚实的地基,才能一步一步走向成功的终点。梦想不是空想出来的,是要实打实地干出来。人世间的一切梦想,都是要靠辛勤劳动来实现。要汲取最为先进前沿的知识、磨炬炉火纯青的职业技能、拥有百折不挠的实干精神,紧扣民生热点,与时代发展同频共振,在追梦的旅程中实现人生价值,这才会有一番大作为,才能够完成自己的人生梦想。无论是何种伟大事业,其背后必然充满着难以想象的艰辛和考验,无需畏惧,凭借着‘敢教日月换新天’的豪情、“不破楼兰终不还”的决心,“天下兴亡出我辈”的情怀,我们一路奋斗前行,必然能够拥有无限未来。

追梦的路上,我们不会一帆风顺,可能会摔倒沾满泥泞,但即使如此,去为了梦想而拼搏的人,依然是最帅气的、最美丽的。以高志为歌,携梦想前行,去追梦吧。

声明: 本报《念白勺·杂谈》版倡导百家争鸣,所有言论皆为一家之言,不代表本报立场。