

别让家长焦虑情绪影响孩子高考

“医生,我真的受不了了,孩子再不高考我就疯了。”安徽合肥市第四人民医院(安徽省精神卫生中心)的诊室里,前来就诊的王女士挂着大大的黑眼圈,向医生大倒苦水。每年高考前,各地都有一些家长和考生一起出现“高考焦虑”,有的家长甚至比考生还严重。

今年的高考和往年有着很大的不同,这势必给今年参加高考的考生带来一定的影响。一方面,全国大多数地方的学校都延迟开学,有些地方还是一延再延,将给高三考生学习备考带来不利影响;另一方面,今年的高考日期从6月调整到7月,虽然延长了高三考生一个月的学习时间,但同时也延长了一些家长和考生的焦虑情绪。

越是在这种时候,越需要考生和家长保持淡定、平和、积极的心态。像前面提到的王女士,因为女儿即将参加高考而导致自己陷入焦虑之中,甚至因为一点小事就和爱人、家人发生矛盾冲突,不但没有必要,而且会给孩子备考帮倒忙。有人可能觉得难以理解,毕竟

参加高考的是孩子,为什么家长反而焦虑起来了?原因并不复杂,参加高考的虽然是孩子,但最关注孩子备考情况甚至一举一动的却是家长。

很多家长都知道高考的重要性,生怕现在备考遇到任何问题。而今年由于受到新冠肺炎疫情的影响,孩子长时间在家里备考,天天和父母面对面,自然就加重了父母焦虑的情绪。而父母又反过来影响孩子,与孩子的焦虑情绪产生“叠加效应”,成为影响孩子备考的负面因素。

家长要缓解“高考焦虑”,应有意减少和孩子碰面的机会,减少对孩子备考情况的关注度,毕竟家长除了做好后勤保障工作,对孩子备考也帮不上太大的忙。当意识到自己出现紧张、焦虑情绪以后,要学会把注意力转移到其他事情上去,通过让自己的生活更丰富一些,来缓解焦虑情绪。如果情况变得比较严重,“高考焦虑”程度比较深,就应当向王女士那样,向医学、心理学专业人士寻求帮助,在外界的帮助下走出心理困境。(北京青年报)



多部好莱坞大片被迫改档

由于新冠病毒疫情在世界范围内依然在流行,导致很多影片不得不随着疫情的变化而调整公映档期,尤其是好莱坞大片,有些甚至已经改过几次公映日期。

目前,由刘亦菲等主演的迪士尼真人电影《花木兰》由3月27日改档后定于7月24日公映,这个日期早于诺兰调整后的新片《信条》,成为首部在疫情后计划公映的好莱坞大片。

从原定的7月17日北美上映,推迟为7月31日,而原定的7月17日档期将重映诺兰的旧作《盗梦空间》,纪念该片上映十周年。

华纳还宣布,《神奇女侠2》北美档期由原定的8月14日推迟到10月2日上映。

科幻冒险喜剧《比尔和泰德》系列第三部《比尔和泰德寻歌记》提档一周,由原定的8月21日北美上映改成8月14日,刚好填上了刚改档的《神奇女侠2》的档期。

《大卫·科波菲尔的个人史》也在北美定档8月14日。原本占据这个档期的迪士尼真人加CG电影《独一无二的伊万》撤档,将于8月21日直接在Disney+上线。(新浪网)

『吾皇』新书二十分钟销量破万册

6月16日晚8时,人气漫画家白茶在京东直播平台举行了新书《就喜欢你看不惯我又干不掉我的样子》的首发活动,10分钟点赞量超百万,20分钟销量破万册。整个直播观看人次超百万,点赞量400多万,销量近5万册。

《就喜欢你看不惯我又干不掉我的样子》系列漫画讲述了一只叫“吾皇”的喵星人、一只叫“巴扎黑”的汪星人和铲屎官少年一家人的生活趣事,该系列漫画不仅受到千万粉丝的喜爱,更曾位列“亚洲好书榜”第一名。在2019年《就喜欢你看不惯我又干不掉我的样子4》问世一年后,此次出版的最新作品延续了该系列的爆笑风格,让读者在书中经历更加丰富的二次元生活。(北京日报)



端午节马上到了,你是否已经感受到了一些节日气氛:街上开始有卖香囊的、卖粽子的、卖艾草的;有的小孩手腕和脚腕上还出现了五彩线绳;还有的会去外地看看“划龙舟”比赛。所有这些,是我们现在过端午的一些习俗。那么,古人是怎样过端午的?

辟邪毒 端午节时正值五月初五的仲夏,天气湿热,毒虫侵袭,瘟疫之气始作,人体很容易生病,所以,古人很重视这个节气,端午节的各种活动,都以避邪、辟兵、禳毒、驱鬼魅为目的。

据《梁书·宗测传》记载,南齐人宗测,每年在五月初五日出门采摘人形艾草,制成艾绒,用来治病。此外,古人还以艾草、菖蒲或榕枝,用红纸配上蒜头、石榴花等植物花朵,编织成人形或剑型的“艾人”、“蒲剑”,插于门楣或悬于厅堂之上,以防蚊虫叮咬,并祈祷消毒灾。挂香囊是古人在端午节必做的一件事,香囊内有艾草、菖蒲等香草,还有朱砂、雄黄等物,再包以丝布,配上五色丝线制作而成。古人在端午节还会在手臂、脚腕上系着五色丝织物或丝线,称做“辟兵”或是“合欢索”,有祈求战争和瘟疫不要发生的意思。

另外,古人在端午节还有喝雄黄酒的习俗。雄黄酒是由

菖蒲和雄黄等物泡制而成的,虽然古人明知雄黄有毒,但他们认为喝了雄黄酒可以驱妖避邪,这是“以毒攻毒”。

包粽子 端午节包粽子、吃粽子早在春秋时期就已流行,主要用于南方祭祀水神。那时的粽子叫做“角黍”,是用菰叶将黍米包裹成角状,投入水中祭祀水神用的祭品。在我国伟大的爱国诗人屈原投江殉国后,“角黍”则逐渐成为祭祀屈原的代表物之一。到了明、清时期,粽子则成了寓意吉祥的佳品,读书人吃枣粽,谐音为“早中”,吃包成细长如毛笔的粽子,谐音为“必中”。

赛龙舟 古人最初的端午节赛龙舟或源于吴越人祭龙的“龙子节”,有祈龙降雨的意思。后来有了“斗龙舟以祛瘴疠”的意思。其实,有宗教和娱乐性质的“龙舟竞渡”,早在战国时代就有了,后来,古人“赛龙舟”的活动就渐渐转化为一项大众性的娱乐活动。到了清代,端午节“赛龙舟”已经十分广泛,在乾隆年间(1736年),台湾甚至也开始举行“龙舟竞渡”比赛。

还有,古人有“五月躲五”的习俗。五月初五这天,父母要将未周岁的儿童带到外婆家躲藏,以避不吉。古人以五月初五为“九毒日之首”,民间有“躲端午”的习俗,即接新娘或已嫁之女回家度节。(人民网)

古人怎样过端午节



“四个全面”战略布局的重大意义

2014年12月,习近平总书记在江苏调研时提出了“四个全面”战略布局,之后他又多次论述了“四个全面”战略布局的逻辑关系,指明了当前和今后一个时期党和国家工作的主攻方向。“四个全面”战略布局是习近平总书记治国理政大思路和大蓝图的重要组成部分,是新一届中央领导集体最具标志性的思想理论符号,具有极为重大的理论和现实意义。

“四个全面”战略布局丰富了中国特色社会主义的内涵

“四个全面”战略布局的提出是对科学社会主义基本原则与中国实际的紧密结合,是对科学社会主义关于发展与公正原则的坚持与遵循。全面建成小康社会所要达到的生产发展、生活富裕、精神富足,主要是解决发展问题的。全面深化改革所要达到的目标,既有

发展的内容,比如解放和发展社会生产力;又有公正的内容,比如释放社会创造活力。全面依法治国所要达到的根本目标,就是保障社会公平正义。全面从严治党,既是实现科学发展的领导力量保证,又是维护社会公正的政治保证。

“四个全面”战略布局是对中国特色社会主义内涵的丰富和充实。中国特色社会主义既是科学社会主义理论指导下的生动实践,又是在实践中不断丰富发展科学社会主义的理论总结,“实践—认识—再实践—再认识”构成了中国特色社会主义螺旋式前进的基本路径和模式。在新的历史条件下提出“四个全面”战略布

局,进一步丰富和充实了中国特色社会主义的内涵;丰富和充实了中国特色社会主义道路的内容,在坚持“一个中心、两个基本点”和“五位一体”建设总布局的基础上,进一步明确了沿着

中国特色社会主义道路前进的目标、动力、保障和领导方略;丰富和充实了中国特色社会主义制度的内容,进一步明确了从全面深化改革、全面依法治国和全面从严治党等方面推动中国特色社会主义制度不断成熟定型的问题;丰富和充实了中国特色社会主义理论体系的内涵,在已经形成的中国特色社会主义总依据、总任务、总布局和基本要求的的基础上,进一步凸显了我们党治国理政的总体思路。可以说,“四个全面”战略布局的提出,是为了解决问题、坚定自信、明确方向,它使得中国特色社会主义的实践特色、理论特色、民族特色、时代特色更加鲜明。(待续)