

社会论坛

以平常心从容看待高考

□ 陈全义

高考临近,不少考生紧张焦虑,许多家长忐忑不安,生活节奏被打乱。全力拼搏是青春应有的姿态,但紧张焦虑、过度内耗只会徒增烦恼。越是冲刺时刻,越需要考生沉心静气、稳扎稳打,家长从容相伴、温柔护航,全社会共同营造宽松温暖的备考氛围。以平常心看待高考,保持稳定的心态和正常作息,是迎战高考最好的方法。

平常心,是考生最好的备考状态。高考是人生路上一次珍贵的历练,却绝非人生的唯一赛道,更不是定义未来的唯一标准。此刻比分数更重要的是考生稳住心态、从容应考。适度紧张是正常反应,过度焦虑只会消耗精力、扰乱思绪,让考生难以正常发挥实力。冲刺阶段,考生不必纠结于偏题难题,不必因模拟考试成绩起伏而自我否定。卸下心理包袱,按部就班复习,遵循规律作息,以平常心对待每一次复习、每一次测试,便是对多年拼搏最好的回应。

平常心,是家长陪伴孩子最好的姿态。很多时候,家长的焦虑比高考更能给孩子带来心理压力。小心翼翼呵护、反复嘱咐、刻意营造的“绝对安静”、特殊的饮食,看似无微不至的关爱,实则营造出紧张氛围,让孩子在无形中背负沉重心理压力。

对于家长来说,最好的陪伴是不添乱、不施压、守常态,学会化解自身焦虑,照顾好孩子的饮食起居,给孩子留出独立的空间,用信任代替施压,用理解代替焦虑。

平常心,是全社会应当坚守的理性共识。高考只是人生路上的重要一站,绝非人生终点,更不能作为评判个人价值的唯一标尺。一次考试的结果,定义不了青春的价值,也决定不了一生的幸福。面对高考,社会应当多一份包容理解,少一些过度炒作;多一份暖心护航,少一些喧嚣干扰,为考生营造安静宽松、温暖有序的备考环境。无论结果如何,每一个为梦想拼搏的考生都值得喝彩,每一段全力以赴的备考时光都是考生最珍贵的记忆。

星光不问赶路人,时光不负有心人。保持平常心,不是放松懈怠,而是以稳定的状态展现实力;从容应考,不是消极淡然,而是厚积薄发的自信。愿所有考生放下焦虑、稳住心神,以从容之姿奔赴考场,以强大自信迎接挑战;愿所有家长放平心态、温柔陪伴,卸下心理包袱,守护孩子从容前行。以平常心迎接高考,以奋斗姿态致敬青春,相信所有坚持都不会被辜负,所有努力皆有硕果,每一个追梦人都能不负韶华,书写属于自己的青春答卷。

来源:漯河日报

对高空抛物就该较真

□ 刘中扬

从天而降的矿泉水瓶,砸断了陈女士的辣椒苗。索赔1元钱,为辣椒苗“讨个公道”,是小题大做吗?

近日,湖北宜昌长阳土家族自治县人民法院审结了一起特殊的纠纷。因监控存在盲区,无法确定具体侵权人,法院最终判决小区业主委员会赔偿陈女士1元,由全体业主共同承担。

1元钱,分摊到每个业主头上,可以说微乎其微。但正如网友所言,“不是要这一块钱,而是给住楼上的业主一个提醒”。

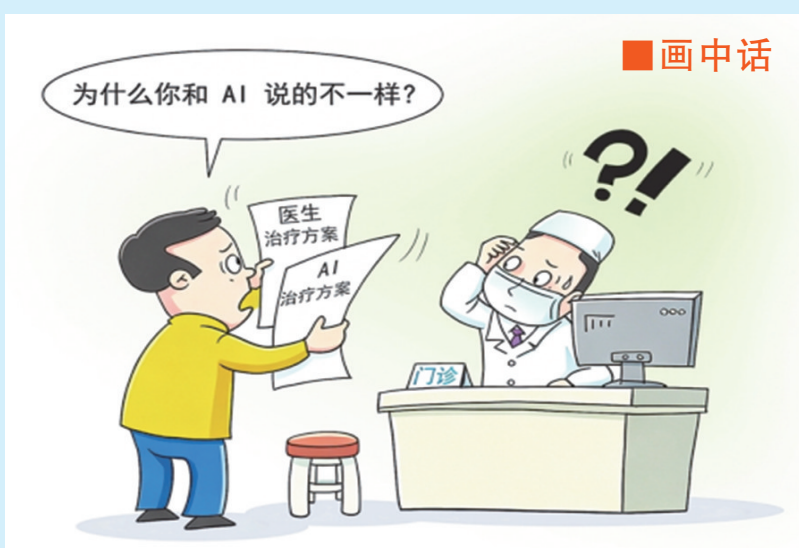
这一判罚不仅维护了陈女士的个人权益,更打破了一种思维惯性:即便无法找到具体抛物人,法律也不会无计可施。邻里共担的这1元钱,是给一堂“法治教育课”交了学费:它让每位住户明白,守护“头顶上的安全”,既要约束自身,也要互相监督,没有人可以置身事外。

面对身边的高空抛物行为,陈女士的这份较真与坚持,也是对法律常识的有力重申和普及。一个空易拉罐,从25楼掉下足以致人死亡。对于未造成人员伤亡的高空抛物行为,也不能止于道德谴责,抱怨两句“真没素质”。事实上,针对高空抛物,我国已构建起民事、行政、刑事“三位一体”的完整法律责任链条。今年1月1日起施行的新修订的《中华人民共和国治安管理处罚法》明确规定,高空抛物“尚未造成严重后果”,也可依法处罚。

小事不小,是对生命财产安全最深的敬畏。每一个具有典型意义的案例,都是法治精神的具象化。每一次有公民依法维权,都在推动法治精神深入街头巷尾。在城市高速发展的今天,“长高”的建筑让我们生活的物理空间向上延伸,我们更要以法律为尺,量出高空抛物不可逾越的“红线”,守牢法律与文明的底线。

来源:湖北日报

画中说



据《北京日报》报道,“上午看了30个号,25个病人是带着AI结论来的。”不少三甲医院医生感慨,携带AI诊断结果就诊已成普遍现象。AI入局医疗是大势所趋,但存在固有误差,无法替代专业诊疗。对此,需优化AI模型、减少诊疗偏差,引导大众理性看待AI医术。同时医护人员要找准新定位,适配人机协同模式,以科技赋能医疗,化解新型医患沟通危机。

沈海涛 图

越怕事,越难成事

□ 关艳玲

不久前,某地召开关于优化营商环境的执法检查汇报会。一些部门却跑题了,只讲做了哪些工作、取得哪些成效。对于要整治的问题,则不约而同回避了。

究其原因,有的是要求没落实,只能揣着明白装糊涂,做表面文章;有的涉及历史遗留问题,都是烫手山芋,唯恐避之不及;还有的开展了一些工作,自我感觉良好,说了问题就显得白干了……干事创业的过程,就是化解矛盾、破解问题的过程。越怕事,越难成事。开“美颜”、加“滤镜”,问题并不会“自愈”,反而会因为讳疾忌医错失解决良机。

找准症结,才能祛除顽瘴痼疾。不妨来场实打实的“对号入座”:在本部门本领域,逐一对照有哪些问题。实打实走一遍企业群众办事的流程,在服务窗口办一下事,看看具体卡在哪。精准“把脉”后,分清轻重缓急,找到推进工作的突破口,扎扎实实把问题解决好。当然,“对号入座”并不是亦步亦趋,更不是搞“上下一般粗”。紧密结合实际,把该担的责任担起来,把该干的事干好,才能创造实实在在的业绩,让组织放心、让群众满意。

来源:人民日报

自己机不离手,孩子岂能放下手机

□ 杨淑君

数字时代,电子产品早已深度融入青少年的学习与生活,如何管好孩子手中的屏幕,成为很多家庭的“育儿痛点”。

孩子为何一头扎进电子产品?当家庭陪伴流于敷衍,日常玩乐单调乏味,短视频的瞬时快感、网络游戏的即时奖励,便会轻易填补孩子情感与社交的真空。没收设备、切断网络、严防死守的“堵截式”管教,治标不治本,还容易激化亲子矛盾,陷入“越管越叛逆、越禁越沉迷”的“死胡同”。

孩子成长过程中,父母的陪伴很重要,不能因为追求轻松就将电子产品当成“哄娃神器”,也不能一边严令孩子“放下手机”,一边自己机不离手。

技术可以是育儿的帮手,但不能是亲情的“替身”。全身心地陪孩子玩一场亲子游戏,共读一本书,走进大自然感受微风与花香……当父母把陪伴变得趣味满满,孩子就能在真实可触的生活场景中,找到比算法“投喂”更高级的快乐。那份对世界的好奇心与探索欲,也将在现实的土壤里生长。

真正的屏幕管理,需要家长的耐心与智慧,也需要学校和社会为孩子提供更具陪伴感的互动学习体验,创造更多“喜欢做、愿意做、做得开心”的活动与场景。

来源:新华网

每个人都是自己人生的『主角』

今日时评

电视剧《主角》热播,拨动万千观众心弦:每一个在平凡岗位上坚持和耕耘的人,都是自己人生无可替代的主角。

《主角》艺术总监、主演张嘉益曾对媒体表示,这部戏没有配角,哪怕只出现一分钟,也是主角。从忆秦娥、胡三元、花彩香、“忠孝仁义”四位师傅,到小白鞋、黑娃、八一等,角色性格、戏份不一,但每个人都棱角分明,让人印象深刻。

看戏,看的是一整台戏,每个人物的呈现都很重要。人生亦是如此。《主角》剧中忆秦娥,从放羊娃到“秦腔皇后”的蜕变,并非一路开挂的传奇,而是一部充满艰辛的奋斗史。她历经种种摔打磨炼,诠释了“玉汝于成”的生命韧性。无数观众在忆秦娥身上看到了自己的影子——那些在职场中碰壁的瞬间、在生活中受挫的时刻,都孕育着生命的力量。

更深层次看,《主角》动人,也源于对“工匠精神”的深情致敬与对每一个奋斗者的平等观照。戏里,“戏比天大”是秦腔人刻进骨血的信仰;戏外,主创团队八年磨一剑,以匠心致初心,让每个角色都拥有了自己的光芒。这启示我们:只要在自己的舞台上全力以赴,便是当之无愧的主角。

在中国式现代化的新征程上,亿万奋斗者正如剧中人物,在各自的赛道上奔跑,在用行动书写着属于自己的剧本。只要心怀热爱,努力奋斗,就是人生舞台上那个独一无二的“主角”。这,便是《主角》给予我们的宝贵精神馈赠。

来源:新华每日电讯