

成长“笔记”

进入中考、高考冲刺阶段

考生家长请把这四句话改个说法

□本报记者 储白珊

进入5月,初三、高二的孩子真正进入备考冲刺阶段了。

每到这个阶段,学生群体和家长群体都高度紧张——孩子们的紧张自不多说,家长群体往往紧张叠加焦虑以及茫然。

备考冲刺阶段,和孩子有话怎么说?关心、鼓励如何说到点子上?记者就此采访了福建师范大学心理学院院长连榕。

“中考考前,老师在开家长会时嘱咐家长最多的一句话就是‘少说话,多做饭’。家长们当时可能会哄堂大笑,但仔细想想,中考阶段孩子紧张、自己焦虑,情绪还会互相传染。

他建议,平日亲子关系紧张的家庭,家

长多给孩子做做饭,帮孩子料理好日常生活、做好后勤,是冲刺阶段对孩子最有力的支持。

对于孩子来讲,最后阶段的学习目标一定是稳中求进。所以家长们除了做到“少说话,多做饭”,一定要坚信剩下的一个多月时间,孩子成绩必定还有提升的空间。这份坚定的信心,会传递给孩子。

给孩子减压,家长们首先要做到别把自己的焦虑情绪叠加到孩子身上。但每个家庭和孩子交流的方式不同,每个孩子也不一样,究竟如何帮助孩子减压?连榕提醒,有几句话,看似是家长对孩子的关心减压,却可能得到相反的结果。

第一句:“复习怎么样了?有把握吗?”

有的家长不太了解孩子的学习情况,总想探察一下。其实,这样的问题抛出来,孩子不管学习好坏,都无法给父母一个准确的答复。因为不到最后成绩出来,谁也不知道自己准备得究竟如何。

如果孩子能换个说法:“把自己拿手的

再快速过一遍,不确定的再仔细地看看。”这样,孩子会觉得爸妈是在为自己提供建议,合理与否,孩子自己会判断。

第二句:“你有想过考不好怎么办吗?”

通常,家长都有一种保底思想,认为凡事应该想到最坏的结果,做最坏的打算。其实,家长的这种想法,不建议和孩子说。因为引导孩子去考虑最坏的结果,是一种负面的心理暗示,往往会让孩子更加心慌意乱。家长不如说:“只要努力,不留遗憾就好,爸爸妈妈一定支持你。”

第三句:“都是一样上学,我就不信别人的孩子能考上,你就不信别人”

这句话看似是给孩子鼓励,其实是拿自己孩子和别人比较。青春期的孩子自尊心很强,就是动不动拿自己跟“别人家孩子”作比较,更何况是在情绪比较紧张的时候,这样说只能给孩子“添堵”。如果父母换一个口吻:“把你平时摸底考试的水平拿出来,放松应对,就足够了。”这样一来,孩子可能感觉到一种对自

己的肯定,也明白家长对自己的期待,在感激父母的同时,心理也会放松一些。

第四句:“最近其他事情少操心,安心复习,备战高考就好了!”

这样说的家长,本意当然是让孩子专心学习,但孩子耳朵里,有可能产生一种“就这一件事,你还做不好,太让人失望了”的暗示。压力过大的孩子可能出现强烈的情绪反弹,顶撞父母。建议改为“复习的同时,注意放松一下,张弛有度,对自己要有信心”,这样的鼓励和建议,可以让孩子心里更舒服、更温暖。

连榕还提醒说,临考前最后阶段家庭内部应保持平常状态,让孩子无察觉是最好的。家长平稳的心态和行为,是给孩子最温暖的暗示与支持。

“有的家长平时忙,顾不上孩子,但临考前突然变得过分关心孩子。虽然本是想照顾得更周全些,但明显的过度关注会转化为孩子的压力,让孩子无所适从。”他说。

资讯

我省开展中小学配餐及食堂食品安全点题整治

本报讯(记者 林智岚)按照省纪委监委2024年“点题整治”项目——“整治中小学配餐及食堂食品安全问题,守护青少年‘舌尖上的安全’”的要求,省市场监管局、省教育厅日前联合发布工作方案,开展全省中小学配餐及食堂食品安全整治工作。

整治工作自工作方案发布之日起,将持续至10月31日。届时,我省力争实现全省中小学食堂及校外供餐单位排查整治覆盖率达到100%,中小学校集中用餐陪餐率达100%,全省校外供餐单位100%由县级教育部门组织招标,全省中小学食堂“互联网+明厨亮灶”覆盖率达97%,以及全省校外供餐单位“互联网+明厨亮灶”覆盖率达100%。

整治行动中,各地市场监管部门负责加强中小学食堂及校外供餐单位食品安全监督管理,依法严肃查处食品安全违法行为,并及时向教育部门通报。教育部门负责指导、规范中小学食堂自主经营、承包经营及校外供餐行为,牵头负责营养改善计划的组织实施。工作方案要求,坚决落实食品安全“四个最严”要求,严查学校食品安全意识淡薄、主体责任悬空、主管部门行业管理责任缺失、食品安全属地管理责任履行不到位、监督管理责任落而不实、应急处置工作失当等问题。

2024年农业主导品种主推技术发布 我省一项技术入选

本报讯(记者 张辉)近日,农业农村部推介发布150个农业主导品种、150项主推技术和10项重大引领性技术。福建省农科院环境与土壤肥料研究所和福建省农田建设与土壤肥料技术总站共同完成的“果茶园绿肥周年套作高效利用技术”入选主推技术。

果茶园绿肥周年套作高效利用技术,利用果茶园行间种植绿肥,是治理果茶园土壤退化的有效技术措施。该技术不仅能提高果茶园土壤肥力,促进果树、茶树生长,为以后高产优质创造良好条件,还能形成生态覆盖,防止水土流失,增色果园景观。顺昌县柑桔、葡萄、蜜柚等果园应用该技术模式后,每亩可提供纯氮7.17~7.38公斤,理论上可替代25.6%~26.7%氮肥,还能够提高果园土壤有机质5.1%~5.6%左右。

目前,该技术已在福建省武夷山、顺昌、平和、上杭等20个绿肥重点县开展试点示范,累计核心示范面积超过1万亩,在全省示范推广面积超过31.7万亩。该技术还在广西、甘肃、江西、云南、浙江、湖南等地应用推广,面积超500万亩。

福建农林大学举办第二届耕读文化节



近日,以“耕读传家远 诗书继世长”为主题的第二届福建农林大学耕读文化节,在该校中华名优特植物园开幕。

活动现场设有农耕文韵、智慧农韵、物华农韵、花茗清韵、墨香书韵及和美农韵等六大主题展区。特设的科技小院成果展,集中展示福建农林大学60多家科技小院的新品种、新技术以及助力地方产业发展的新成效。图为学生在智慧农韵展区体验农机“黑科技”。

本报记者 蒋丰蔓 通讯员 曹佳奕 摄影报道

梅花山自然保护区发现 我省蕨类植物新记录属种

本报讯(记者 徐士媛 张杰 通讯员 林斯乾)记者日前获悉,福建梅花山国家级自然保护区管理局联合中国科学院植物研究所开展的为期两年的蕨类及石松类植物调查,近日已全面完成。本项调查共采集了970号1824份植物标本,经统计共有27科86属239种。其中,研究人员发现了1个福建省蕨类植物新记录属——裂禾蕨属,以及4个福建省新记录种——裂禾蕨、针毛鳞盖蕨、长叶巢蕨和草叶耳蕨。

据介绍,裂禾蕨隶属于水龙骨科。此属全世界约37种,中国仅1种。主要分布于安徽、贵州、湖南、江西、四川、台湾、西藏、云南,本次发现为福建首次记录。

本项调查研究采用了高通量测序和比较基因组学方法,成功构建了一个全面的石松类和蕨类植物生命之树,精确地刻画了各物种间的亲缘关系,不仅丰富了梅花山自然保护区的植物资源种类,也体现了梅花山生态环境的优越性以及生物多样性保护的成效突出,对梅花山自然保护区植物区系分析、植物地理学等研究具有重要意义。

目前,梅花山自然保护区有维管束植物187科786属1869种,其中国家重点保护植物50种。

共享遗产 研学致学. 当前,研学活动正与文旅深度融合,为拓展文旅产业发展空间、培育新业态提供诸多机遇。随着“世遗之城”泉州的火爆出圈,当地的研学热度亦不断攀升。有着22个世界遗产点以及6项世界级非遗、36项国家级非遗、128项省级非遗的泉州,研学“家底”丰厚。泉州众多学校和教育机构积极开展各类研学活动,尤其注重通过世遗点的文化浸润,从小培养孩子们的文化自觉。



孩子们体验当一回小小端埔女。画下心中的泉州世遗,种下热爱家乡的种子。



画下心中的泉州世遗,种下热爱家乡的种子。

巴黎序曲

中国女子4x100米接力队力拼奥运资格

闽将葛曼棋:尽量多参赛 争取破42秒80

据新华社北京5月9日电 上周末在巴哈马进行的2024年世界田联接力赛上,中国女子4x100米接力队遗憾未能提前锁定巴黎奥运会参赛席位。8日返回国内后,队伍9日就重新投入高强度的训练,队员们纷纷表示,将全力以赴提升成绩,努力争取奥运参赛资格。

5月4日至5日在巴哈马举行的世界田联接力赛设置两轮奥运资格赛,每轮资格赛小组前两名晋级奥运会,每个项目共产生14个奥运席位。中国女队在两轮比赛中均排名小组第三,其中首轮比赛,她们距离第二名仅差0.05秒。

不过中国女队并非彻底无缘巴黎奥运会,根据世界田联制定的奥运参赛规

则,内场接力项目参赛规模是16支队伍。除世界田联接力赛产生的14个名额外,余下两个名额将根据2022年12月31日至2024年6月30日之间的最好成绩排名确定。截至目前,中国女队凭借在巴哈马跑出的43秒03,在所有未能直通巴黎奥运会的队伍中暂列第二位。排名第一的西班牙队成绩是42秒85。

“我们现在刚好正排在第16位,但是我们也知道这个成绩(43秒03)肯定是远远不够的,因为在6月30日之前,还会有暂时排在后面的强劲对手去竞争这个位置。”杭州亚运会女子100米、4x100米接力双料冠军、来自福建的葛曼棋说。

葛曼棋表示,接下来中国女队还会尽量

多参加比赛,争取突破42秒80的成绩,为最终竞争奥运席位增加砝码。目前中国队已经确定的参赛计划是5月20日至21日在泰国曼谷进行的亚洲接力赛以及5月27日至29日在重庆进行的中日韩田径对抗赛。

“其实前段时间我们在美国的训练主要都是围绕着接力进行的,在训练中的各种默契和强度其实是达到了的,我觉得还是缺少一些比赛的磨砺,把我们平常的训练实力在比赛中表现出来。”葛曼棋说。

目前这支中国女子4x100米接力队由6名运动员组成,除了在巴哈马的比赛中出场的梁小静、葛曼棋、袁琦琦、李玉婷,还包括有伤在身老将韦永丽和小将刘国怡。其中韦永丽的受伤缺阵对于中国队在本次世界

田联接力赛中的发挥也造成了一定影响。

韦永丽坦言,这两个赛季接力队中大部分运动员身上或多或少都有一些伤病,目前43秒03的成绩相比以往并不是很好。不过中国女队曾经在2019年跑出过42秒31的好成绩,从一个侧面也证明了队伍的实力,她相信随着大家伤病的恢复和后续的训练,中国队依旧能够跑出理想的成绩。

袁琦琦则表示,从这次世界田联接力赛的成绩来看,除美国等强队成绩相对领先外,很多队伍的成绩都是42秒80左右。“这样的成绩其实我们也跑过,我觉得还是有信心的。只是我们现在还没有找到一个比较好的交接状态吧,所以还是要通过比赛去磨炼。”

2024世界沙排巡回赛平潭站开赛

本报讯(记者 郭雅莹)2024世界沙滩排球巡回赛平潭站9日开赛,来自中国、巴西、澳大利亚、哈萨克斯坦等18个国家的51支队伍在凤岛展开激烈角逐。

世界沙排巡回赛是由国际排联主办的国际A级赛事,也是目前我国承办的等级最高的国际排联职业沙排巡回赛。由于赛事为奥运会积分赛,因此备受各国职业选手关注。

记者了解到,虽然平潭已连续8年承办各类高级别沙排比赛,但承办世界级的职业巡回赛仍属首次。为此,主办方不仅邀请

了西班牙专业级沙滩宝贝现场表演,还围绕沙排元素,在比赛现场增设“美食街”,设置抽奖互动环节和音乐表演,为观众呈现亮点十足的沙滩体育盛宴。赛事进行期间,主办方还将以“跟着排球去旅游”为主题,组织参赛队伍游览平潭风光,提升“国际旅游岛”知名度。

本次比赛由国际排球联合会主办,中国排球协会、省体育局和平潭综合实验区管委会承办。

右图:开赛首日,选手们展开激烈比拼。(赛事主办方供图)



厦门思明筓筓街道:“近邻监督”解民忧 “无名路”变“舒心路”

“路面平整了,回家的路变得漂亮了,我们的心情也舒畅了。孟书记又为我们办了件实事!”谈起社区近邻监督员、某小区党支部书记孟庆欣的暖心服务,家住厦门市思明区筓筓街道官任社区的叶女士连连称赞。

叶女士所说的“路”,是条位于三个小区之间的“无名路”,也是附近居民每日出入的必经之处。长期以来,由于周边小区红线、权属不清,导致这条

“无名路”上出现的路面破损、路灯缺失等问题迟迟得不到解决,“无名路”成了“烦心路”。

发现问题后,孟庆欣迅速通过福建省基层小微权力监督平台将这一情况反映至社区近邻监督工作室,同时开展实地走访,收集整理周边小区居民的意见和需求,上报街道近邻监督处置室。

很快,由街道纪工委牵头,区市政

园林局、区市政中心、官任社区、小区业委会、物业公司以及思明城建集团有限公司等部门与小区居民面对面召开现场协调会,将提升改造“无名路”提上日程。在街道纪工委的推动下,多部门通力合作,“无名路”终于旧貌换新颜。

路虽然修好了,但此前存在的权属不清、无人管理等问题仍未解决。“能否协调相关部门对这条路进行长

效管理,彻底解决居民的烦恼呢?”孟庆欣提出。

于是,官任社区近邻监督工作室主动与筓筓街道纪工委联系,对接区市政园林局等相关部门以及挂钩官任社区的“片长”和“街长”,在实地查看现场情况的基础上进行研究分析,制定后续改进方案。

在“近邻监督”工作模式的推动下,“无名路”正式定名为“凤凰

巷”,由区市政园林局所属事业单位市政中心将“凤凰巷”纳入日常管养范围,同时市、区两级市政园林部门达成一致意见,共同着手处理增设路灯事宜,由区市政园林局负责铺设路灯施工、路面修复,市市政园林局所属事业单位市政中心路灯所负责电缆铺设、灯杆架设,筓筓街道安监站负责加设反光U型管、爆闪灯。

如今,每当夜幕降临,“凤凰巷”上的盏盏路灯悄然亮起,来往车辆各行其道,有序通行,为居民夜间出行提供了更多便利和安全保障。

“民有所需,我有所应;民之所盼,监督所向。”孟庆欣说,“近邻监督”架起了我们与居民之间的连心桥,群众的笑脸就是对我们工作最大的肯定。”

(李钰玲 陈一智 黄鑫)