



基层“治愈小屋”叩开百姓心扉

□ 孙达佳

心情不好,走进“治愈小屋”聊聊天,与专业咨询师吐露心声,放松一下心情,成了杏花岭区职工新街街道居民释放压力的一种新选择。7月29日杏花岭区消息,该区职工新街街道积极推进心理服务体系体系建设,依托街道综治中心“规范化”建设、“实战化”运行,推动心理健康服务融入基层治理服务,着力打造接地气的心理咨询室,使其成为百姓们“说心事、解烦忧”的治愈小屋。(《太原晚报》7月31日)

放不下,想不开,看不透,忘不了。日常生活中,人们往往遭遇烦恼和困惑。杏花岭区职工新街街道开设的心理咨询室,让百姓在家门口就能解忧,把民生实事办进了百姓心坎里,值得点赞。

心病要有心药医

□ 薄 鸿

紧张的中考、高考都已经落下了帷幕,考试压力过大或者考后过于放松,会使得考生出现心理上的不适应。同时,等待考试成绩、报考学校、等待录取结果这一系列事件对考生来讲都是应激事件,可能导致考生出现情绪波动。(《太原晚报》7月28日)

心病还得心药医,解决“考后综合征”,应该从心入手,在为考生减压减负、疏解情绪的同时,还要帮助他们增强抗压能力,尽早恢复正常生活状态。

应当看到,“考后综合征”与学生对成绩的期望值和对未来的担忧相关。付出很多努力,如果成绩不理想,容易产生焦虑,产生挫败感和失望感。此外,考后把放松等同于放纵,通宵游戏,熬夜玩乐,导致生活质量下降、睡眠和休息不足,也会出现“考后综合征”。

家长是孩子的第一责任人,无论是考前考后,家长都要

注意并及时发现孩子的负面情绪,并通过参加户外运动或旅行聚会等转移孩子的注意力,不要让孩子沉浸自己的负面情绪中。

要正确引导孩子对待考试成绩,树立正确的学习观和价值观,一次考试并不能决定一生的命运,努力比结果更重要,学习路漫漫,只有不断努力,才能赢得人生的大考。

学校可以通过心理辅导、考前减压等方式,帮助学生正确应对考试压力,释放心理压力。同时,开设职业规划等相关课程,帮助学生了解自己的兴趣和优势,并为未来的选择提供指导。

家长与学校也应加强沟通,鼓励和支持学生多参与社会实践和兴趣培养,培养他们的综合素质,帮助他们科学管理时间,制订合理的学习计划。

考后一周到公布成绩后一周是“考后综合征”的高发时段,家长和学校要重视起来,张弛有度,综合施治,帮助学生及时调整状态,更好地迎接未来的挑战。



锦绣太原

再现锦绣太原城
为民创城不停步



山西·太原

话外音
薄 鸿

新闻:按照市城乡管理局的部署,市市政公共设施建管中心严阵以待,在这场入汛以来的最强降雨来临前,防汛人员和车辆提前到场,并严格落实防汛重要点位“一点一策”措施,防范城市内涝积水以及次生灾害。截至7月30日下午5时,我市主要道路及易积水点位均未形成大面积积水。(《太原晚报》7月31日)

旁白:打好防汛“主动仗”。

新闻:司法部近日印发《关于建立健全律师行业东中西部对口帮扶机制的方案》(以下简称《方案》),正式启动东中西部律师行业优化结对和对口帮扶工作。全国律师行业共建立13组结对帮扶关系,满足人民群众日益增长的法律服务需求。(人民网 7月31日)

旁白:解决律师行业发展区域不平衡问题。

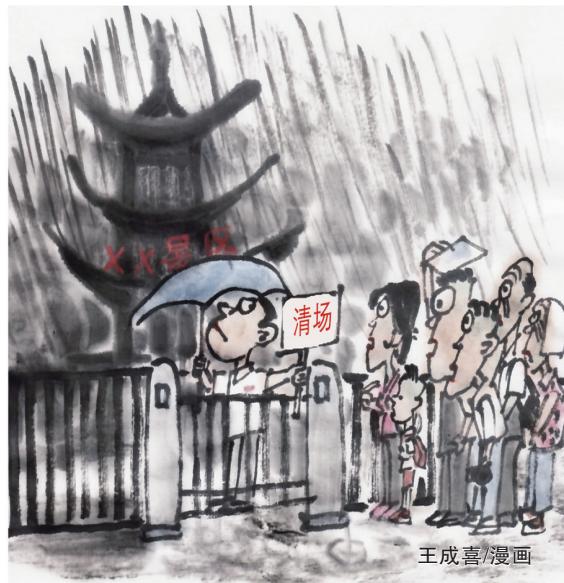
新闻:首批为企业服务专家聘任仪式在合肥市公安局高新区分局举行。合肥高新区此次共计聘用律师、会计师、高校老师等专业人士14名,组建为企业服务专家库。(中新网 7月31日)

旁白:为企业服务要动真碰硬。

新闻:第二十届中国国际数码互动娱乐展览会上,《AI星河》、“义结金兰”对盏等多项推动文化传承、赋能实体经济、发挥社会价值的相关成果,展示了游戏产业的强大外溢效应。(人民网 7月31日)

旁白:游戏产业全面“破圈”。

投稿邮箱:tywbplb@163.com



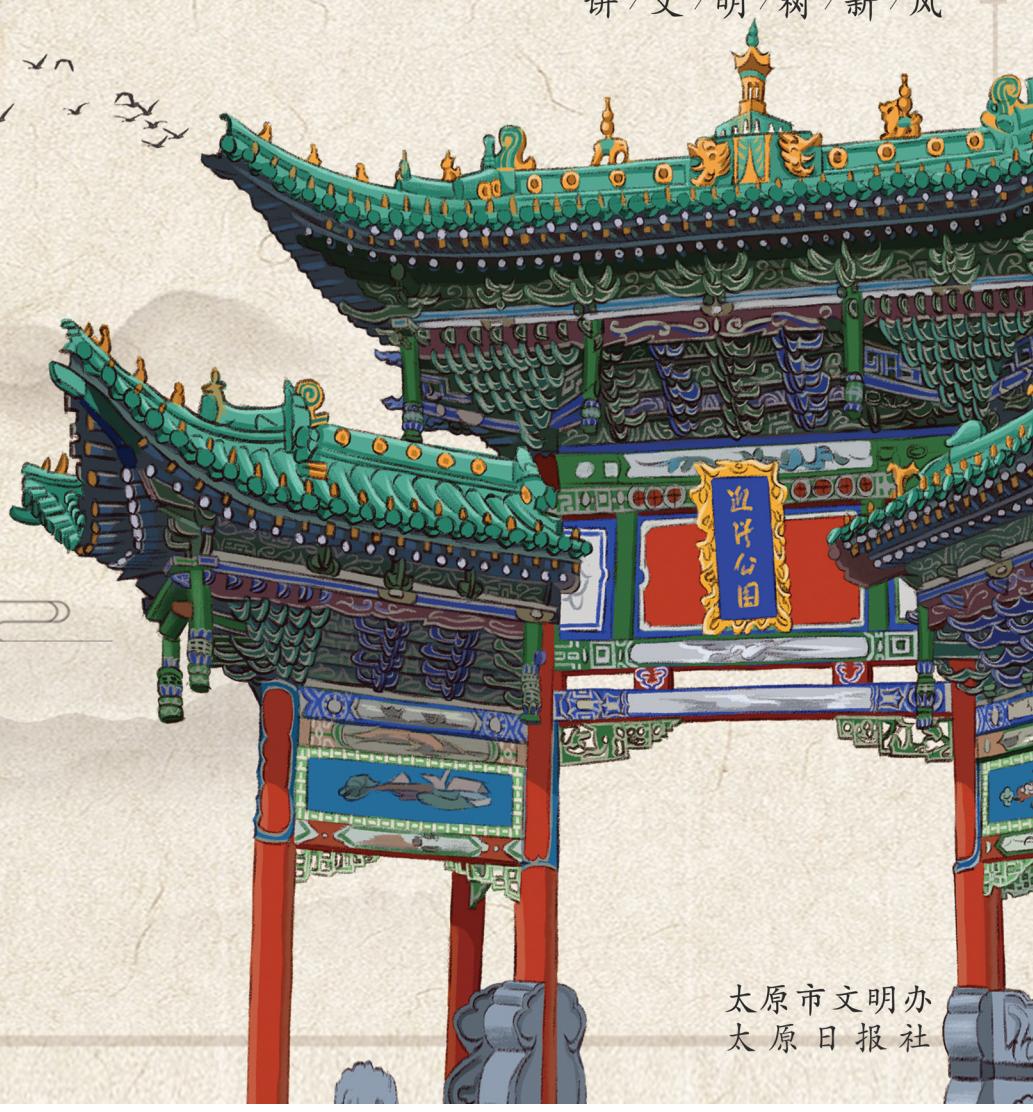
王成喜/漫画

画中话

7月29日,贵州贵阳甲秀楼景区下起了大雨,游客欲进场躲雨,随行还有老人孩子,全身淋湿。工作人员却以马上下班清场为由,拒绝游客进景区大门内躲雨。《旅游法》规定,旅游者在人身、财产安全遇有危险时,有权请求旅游经营者、当地政府和相关机构进行救助。

(《广州日报》7月31日)

讲 / 文 / 明 / 树 / 新 / 风



太原市文明办
太原日报社