



考生家长,请放松一点!

□杨冬林

面临马上到来的高考,考生及考生家长心情会有些紧张。面对大考,有点紧张是正常现象,不要过分在意。但有的学生和家家长过分紧张以致焦虑就需要注意了。因为,这样的紧张情绪会影响考前的复习准备和考场的水平发挥。导致人生的遗憾不说,还可能产生挥之不去的心理阴影,影响未来的心理健康。所以,大考在即,考生和家家长尤其需要及时有效地处理好焦虑的情绪。

考生是否焦虑还没有一个直观清晰的判定标准。一般来说,连续几天的提心吊胆,出现失眠、心慌、胸闷、出汗、厌食、消化不良、恶心、腹泻、尿频等躯体症状

就可视为“高考焦虑”了。在这种焦虑状态下,考生会烦躁易怒,注意力不集中,学习能力、应考能力会受到严重的影响。

“高考焦虑”的出现,不仅仅是学生心理素质的问题,更多的是与家家长有关系。有的家家长看到孩子压力过大就过分的安慰孩子;有的甚至自己从网络上学习如何帮助孩子放松,到处打听给孩子减压的方法。其实,这正是变相地给孩子施加压力,结果经常是事与愿违。所以,缓解考生的焦虑情绪离不开家家长们的配合。家家长不要给考生再施加学习压力,也不要过分关注学生生活起居等,更不要喋喋不休地给考生讲什么大道理。

面对压力巨大的考生,家家长们应该保持平时生活的“惯性”,自己该做什么的就继续做什么,不要担心孩子有被忽略的感觉。如果为孩子高考突然改变自己的生活习惯,孩子当然明白这是家家长为自己的“牺牲”,心理压力自然更大。所以,只要不影响孩子正常学习,家家长尽管保持自己的生活习惯就是了。

总而言之,焦虑会传染和放大,因此,家家长的心态非常重要,既不要让自己的焦虑“感染”自己,更不能把自己的紧张情绪传递给孩子,这样会进一步强化和放大考生的紧张情绪。家家长朋友们,请放松一点!

公交上莫跷“二郎腿”

笔者乘坐公交时发现,绝大部分乘客都能做到文明乘车。不论是有座位的,还是站立者,都能做到尽可能地为上车的乘客创造更多的空间。但也有不少乘客我行我素,有的后背斜靠在座位上,翘起“二郎腿”,一副悠然自得的样子,完全不顾及他人的感受。由于公交并没有明文禁止这种“不雅”行为,乘客大多也不好说什么。上下车的乘客大都“敬而远之”,绕“腿”而行。偶有慌慌张张的乘客一不小心碰到“二郎腿”,则可能引发程度不同的对峙与争吵。其实,公交车厢内像这种不文明现象,“不雅”行为,还真不少,如乱扔垃圾、大声喧哗等等。

在公共交通工具上,每名乘客都应该做到自我约束,除了自觉遵守车厢内的有关规定外,还要有一颗公德心,要时时想到自己的行为是否给别人带来不良的影响。要时刻铭记,“勿以善小而不为,勿以恶小而为之”。一个人的素养,一座城市的文明程度,往往取决于一些微不足道的细节。

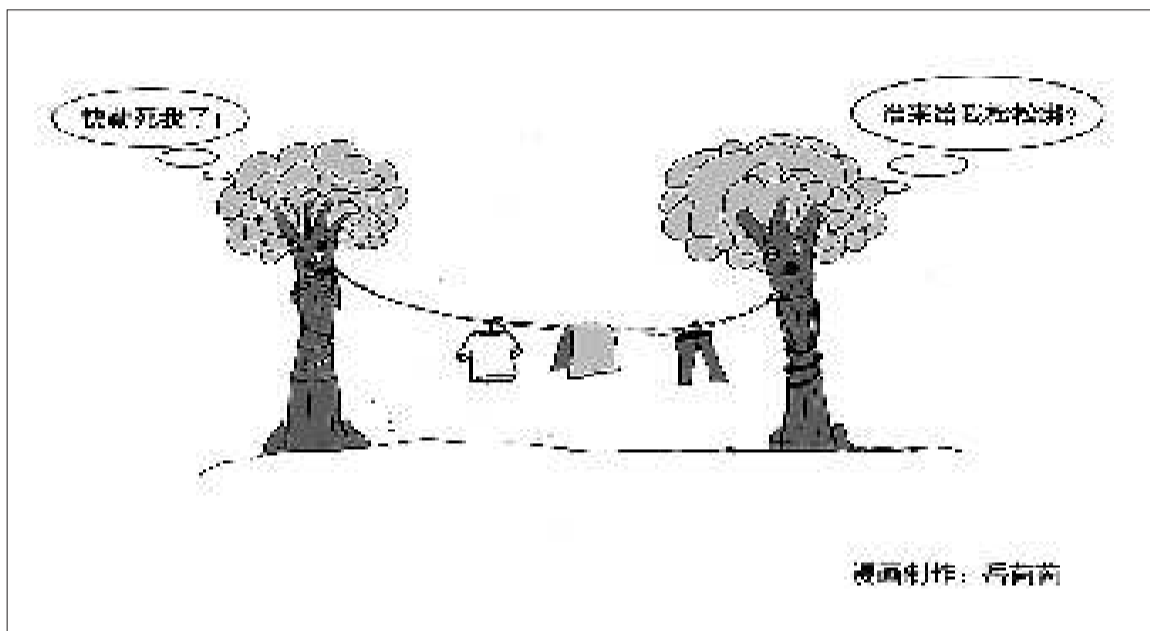
(济宁市民 任广彬)

护考行动得民心

据《齐鲁晚报》报道,高考期间,济宁市综合执法局除白天的正常巡查外,还部署人员轮流进行夜间值班,对于中午和夜间进行违规施工的工地,影响考生夜间休息的烧烤摊点、娱乐场所严肃查处。同时,还专门开通了晚报服务热线电话和济宁市综合执法局举报电话。

高考、中考临近,给考生们创造一个安静舒适的学习、休息和考试环境,是人之常情,众望所归。济宁市启动“绿色护考”行动,并设立专用服务热线电话和举报电话的做法,显示了对广大学子们的关爱。此举得人心,顺民意。希望这次“绿色护考”行动能够抓得紧、抓得细,不折不扣地落到实处,真正深入到广大考生和家家长的心坎上。

(热心读者 马永利)



漫画制作: 岳向前

辣言辣语

行道树等着您给它们“松绑”

□尹德存

行走在凉爽的林荫道上,经常会看到有些行道树的树干或者树枝上捆有铁丝或者绳索,由于时间太长的缘故,这些铁丝或者绳索几乎已长到树木的里面,甚至差一点就将树干或者树枝勒断。

毫无疑问,行道树身上的这些铁丝或者绳索是有人捆绑上去的。他们在让这些树木帮忙完之后,不是及时地将铁丝或者绳索解除,而是极不负责任地将其留在上面,继续捆绑着它们。日复一日,年复一年,这些铁丝或者绳索就慢慢地长进树木的肉里。可怜这些不会说话的木头,只能默默地忍受着这些铁丝或

者绳索的捆绑,干痛苦而毫无办法。

树木是人类的朋友,行道树更是如此。它们日夜站立在道路的两旁,就像忠诚的卫士一般守护着我们。它们不仅为我们遮挡着炎热的骄阳和肆虐的风雨,而且,还源源不断地为我们提供着清新的氧气;它们不仅为我们吸收尘土和噪声,净化着我们的生活环境,而且,还为我们提供着赏心悦目的生命绿色和丰富多彩的人生启迪……面对着这样的朋友,我们难道不应该好好地珍惜和爱护它们吗?

希望有关部门检查一下自己所管辖

范围内的行道树,看一看它们的身上是否有铁钉、铁丝或者绳索。若有,就及时地给它们拔下来,及时地给它们松绑。也希望我们每一个市民,在发现这种情况的时候,暂时停下你匆匆的脚步,抽出一段时间,伸出你关爱的双手,帮助一下这些成年累月守候着我们的朋友。同时,也在此告诫那些“利用”树木的朋友,在树干或者树枝上捆绑的时候,要采取点保护措施,要捆绑得轻一点,束缚得松一些。铁丝或者绳索一旦不再用,就请立即干净地从树上解除,千万别再让它们带着“镣铐”为我们服务了。

征稿启事

说咱济宁百姓的事 拉咱济宁百姓的理

“竹竿巷”评论开办以来,得到了众多读者的认可,为丰富版面内容,增强互动性和关注度,“竹竿巷”评论版面向民间写手征集特色评论,欢迎广大读者和网友积极参与,来稿见报即付稿酬。来稿邮件地址:qlwbwxh@163.com;QQ群115096468,也可登录齐鲁晚报(http://bbs.qlwb.com.cn)进入今日运河论坛。