

高考失利当如何？省教培院专家给考生、家长支招：接纳情绪 拓宽视野 承担责任

■ 本报记者 陈蔚林 通讯员 刘晓惠

近日,2021年海南省普通高考放榜。每到这时总是“几家欢喜几家愁”,为帮助考生调节考后情绪,引导考生和家长正确看待考试成绩,海南日报记者6月27日专访海南省教育研究培训院心理健康研究员符明,为考生和家长“支招”。

“相信现在考生们当中,应该既有心愿得偿的喜悦,又有失之交臂的懊恼,也有对未知前程的无限遐思。如果感觉高考成绩不如意,又或者说失利了,我们应该如何应对呢?”符明开门见山地为考生提出三点建议:接纳情绪、拓宽视野、承担责任。

符明说,所谓“失利”,是与个人的常态相比较而言的。比如,考生“一模”“二模”成绩稳定,摩拳擦掌只待奔赴梦想的大学了,但真正的高考

考场上却发挥失准,最终成绩没能反映出自己的真实能力。作为考生,此时会感到懊恼、愤懑、自责,甚至是自我怀疑。

“这很正常,可以给自己一些时间体会、感受和接纳这样的情绪,不用种种的‘如果’‘要是’去追溯往昔或脑补未来从而巩固这种情绪,也不要通过压抑情感、逃离别处。”符明说,考生需要不被情绪牵着走,纯粹“静观其变”。只有“接纳”才能让自己尽快走出情绪,更为理智地审视现状,收集资讯,最终做出明智的选择。

符明分析,“失利”所带来的深重焦虑与自责,源自对考生高考意义的过度诠释。“高考是人生旅途中的一段经历,而每一段经历都有它的意义,成功如此,失利亦然。当我们把高考的成功看作是对过往努力付出的奖励,那么高考的失利也会为我们提供总结

教训、积累经验的机会。”她说,如果从更高的角度去审视生活的目标,那么高考在人生的驿站中只占了一小段,“它会带你来到一条岔路的起点,但这条道路上的精彩与否,还要看你接下来的表现。如果一个人的目标明确,可达、可识、可辨,那么从一段挫折中所汲取的营养,恰可成为下一程成长的给养。很多事,身处其中时是生命的不能承受之重,经过一段时光再回望,就会有云淡风轻的豁达。因此,在成长的路上,要勇于面对、接纳真正的自我,了解自己的所长与所短,明确自己成长的方向,这样在看待高考得失时才会有一颗平常心。”

符明强调,高考是一场成人礼,“责任”“担当”是在成人礼上提到最多的字眼,也是值得履行和铭记的箴言。高考失利时,“责任”意味着,不放任自己沉溺于情绪中无法自拔、自暴

自弃、怨天尤人,而是就事论事、冷静分析、合理归因,从促进自身发展的角度做出最优选择。她建议考生,一旦做出选择,无论是复读重考,还是填报志愿,都要认真对待,而不是得过且过、随波逐流,“人生就是由无数次的选择构成的,要把握这一成长的契机,这就是一种担当。”

符明还对考生父母提出了建议,希望父母对高考失利的孩子充分共情,做孩子心灵的支柱和情绪调适的榜样,鼓励孩子为自己的人生负责。

“面对孩子高考分数失利,父母的情绪会十分复杂,失落、难过、心痛、尴尬,不一而足。”符明说,心理学家波文认为家庭可以被看作是一个准确的情绪单位,每个家庭成员之间都是相互影响的。父母如果能够坦然面对现实,客观地向孩子表达面对分数失利所产生的情绪体验,不夸大、不掩饰,对孩子而言

是一种情感表达的榜样,同时也可以帮助他们放下自责的包袱。

符明还说,备考是一段艰苦的旅途,如果付出的努力没有得到预期的回报,孩子此时的挫败感可想而知,父母在这时要充分肯定孩子为此作出的努力,鼓励他们接受并表达自己的情绪,引导孩子看到失利背后所能吸取的教训。还有,未来的路因高考失利而偏离了预计的轨道,那么重新设计时需要引起怎样的注意。

她认为,高考失利可为父母子女间提供深入互动的契机,家长可以借此心平气和地同孩子一起梳理想法、制定计划,同时探讨选择背后的理念与价值观,“明智的家长会将选择的权利与责任交给孩子,站于他们的身侧提供帮助与引导,通过高考的这段经历增进亲情、促成孩子的成长。”

(本报海口6月27日讯)

海南中考结束 网上志愿填报工作6月28日启动

本报海口6月27日讯(记者陈蔚林 实习生李康龙)2021年海南省初中学业水平考试(以下简称“中考”)6月27日平稳结束。网上志愿填报工作将于6月28日启动。

据悉,今年考生志愿以网上填报的方式进行。考生可以在规定时间,根据自己的选择在中招系统网上填报志愿,共有两次填报、一次修改志愿的机会。

第一次志愿填报是考后估分填报,具体时间是6月28日至7月6日12时。届时,考生可填报提前批、第一批、第二批录取的学校,每批次只能填报一所学校。第一批次学校A段录取结束后,未被录取的学生可以在7月25日至26日16时修改填报第一批次志愿,然后进入B段录取。

第二次志愿填报实行知分填报,具体时间是8月3日至8月5日16时。该批次实行平行志愿,考生可以同时填报6所第三批录取的普通高中学校,以及高职五年一贯制招生计划、中职“3+2”连读、中职“3+2”分段培养试点班的6个学校专业志愿。

当前,中考各个科目的试题、参考答案及评分参考已经在省考试局网站公布,考生可登录查看。

海口美兰推进楼宇经济发展 将培育5栋年税收额达5亿元楼宇

本报海口6月26日讯(记者张期望 通讯员陈尾娇)6月26日,海南日报记者从美兰区招商服务中心获悉,为大力推进该区楼宇经济发展,该区将依托全球贸易之窗打造自贸港投资中心,依托互联网金融大厦打造自贸港金融中心,依托海南大厦建设一带一路海外投资中心,力争培育5栋年税收5亿元的楼宇。

为推动大英山金融集聚区(即大英山“金融街”)发展,美兰区将在大英山金融集聚区挂牌成立招商服务中心,并构建一站式服务平台,指定企业秘书跟踪服务楼宇发展情况。与此同时,美兰区将按照“一楼一策、一楼一个楼长、一楼一个专班”的方向,联合安永、高力国际、富力等企业的专业力量,聚焦楼宇经济及金融产业发展,促进美兰区楼宇经济快速发展。

美兰区已开始构建“1234+X”的商业蓝图,即“一圈两群三街四重点+X元素(商业增量元素)”,具体内容:“一圈即海秀东路商圈;两群,即国兴大道商业集群、海甸岛商业集群;三街,即海航精品步行街、杓罗湾、天汇老码头;四重点,即为明珠广场、望海国际广场、DC城、华彩·海口湾;X元素是指商业增量元素以及民生保障类的传统社区商业网点。

为推进该区商圈和楼宇经济发展,美兰区从完善招商考核机制、建立市场化激励机制、建立政企合作招商机制、加强发展过程监管、构建联席会议沟通机制等方面同时发力,推进该区商圈更新换代,最大力度促进楼宇经济的发展。2021年1月至5月,该区重点8栋楼宇共纳税11.98亿元,除中交国际自贸中心、富力首府、工银大厦3栋楼宇为在建项目外,全球贸易之窗、互联网金融大厦、海南大厦、国瑞大厦、华夏银行大厦5栋楼宇均已实现税收过亿。



6月26日,在迈湾水利枢纽工程拌合系统施工现场,工人安装混凝土储存设备。迈湾水利枢纽工程是国家重大水利工程项目之一,建成后将为周边市县用水提供保障,并使海口江东新区防洪标准达到百年一遇。

本报记者 李天平 通讯员 王建平 图/文

海南日报新媒体禁毒科普情景剧刷屏 目前视频号阅读量突破263万,转发10万+

海南日报 融媒看点

本报海口6月27日讯(记者刘凡静)6月26日是国际禁毒日,当天,海南日报新媒体镜工坊精心策划推出禁毒宣传情景剧《乔装打扮的新型毒品》,教大家慧眼识“毒”。情景剧用通俗易懂的语言,寓教于乐,让网友在观看剧目时认识新型毒品,从而防毒、拒毒。当天,视频在海南日报新媒体各个平台刊播,受到广大网友广泛关注,大家纷纷转发点赞,刷屏微信朋友圈,成为爆款产品。该情景剧还被海口一些学校的老师作为禁

毒宣传资料转发到家长群,要求家长陪同孩子一起观看,识毒防毒。截至27日21时,该视频全网阅读量已突破300万。其中,视频号阅读量突破263万,转发10万+,点赞2.5万。

据了解,该情景剧由海南日报新媒体中心精心策划,以科普新型毒品为主题,由新媒体中心小编本色出演,同时邀请海南省琼山强制隔离戒毒所蒲公英禁毒宣讲团民警王文芳出演和指导。情景剧选取了“咖啡”“花茶”“邮票”这三种新型毒品道具,对应设置了三个不同剧情,展现不法分子宣扬有减肥、治病、激发灵感等功效,向他人兜售新型“毒品”的场景。当被害人心动欲

尝试时,民警王文芳及时叫停制止,进一步讲解新型毒品的特性和危害,劝诫广大网友千万不要尝试。

“远离毒品,海南日报新媒体这波禁毒宣传超赞”“长点心吧,毒品已经改头换面了。多分警惕,拒绝毒品”“我懂了,凡是‘和外面的不一样的’都不能轻易尝试”……禁毒日当天,该情景剧视频在海南日报腾讯视频号首发,紧接着客户端、抖音号、微信公众号、微博、头条号等各平台刊播,形成传播合力,受到广大网友们的广泛关注,大家纷纷点赞转发留言,一度刷屏微信朋友圈,取得了非常好的宣传效果。

远离毒品,珍爱生命。扫码看情景剧,一起慧眼识“毒”,防范新型毒品,筑牢禁毒防线。



海口将游泳教育融入体育教学,“以赛促训”提升培训效果

11万名学生已通过游泳考核

同心防溺水 共筑安全网

■ 本报记者 计思佳

“妈妈,今天学校有游泳课,赶紧起来给我绑头发。”6月25日早上7点不到,在北京师范大学海口附属学校(以下简称北师大海口附校)上小学二年级的王小燕(化名)同学不用人叫就早早起了床。绑好头发后,她又把泳衣、泳帽装到袋子里,催促父母赶紧把她送到学校。

上午第三节课,换好泳衣的王小燕和同学们一同来到泳池。做完热身运动后,在教练的指导下,王小燕下水和同学们玩起了浮板打腿、“过山洞”等水中游戏,玩得不亦乐乎。“以前我很怕水,一看到泳池就心里发怵。经过几堂游泳课,我完全克服了恐惧,还掌握了游泳的一

些基础动作。”王小燕说,现在,游泳课成了她和班上同学每周最期盼的课程。

据了解,2019年北师大海口附校游泳馆正式投用,该校将游泳教育融入日常体育教学,保证学生每周可以上一次游泳课,每次90分钟。同时,选拔对游泳兴趣浓厚,技能突出的学生加入校游泳队,在周末和节假日也开展训练。

游泳教学需要专业化的教师队伍。根据2018年省教育厅发布的《关于开展普及中小学游泳教育工作的通知》,北师大海口附校与有资质的机构合作开展各个年龄段学生的游泳课程。

负责该校游泳培训的游泳机构负责人张弛介绍:“我们根据不同年龄段

学生的特点,设定了不同的教学内容和考核标准。因学校小学部目前只有一二年级,我们对二年级学生以趣味化的水中游戏为主,通过呼吸练习、抱膝浮体蹬壁漂浮等让他们熟悉水性,岸上还要进行安全游泳教育。初中和高中学生则要学习蛙泳、自由泳等技能。”

“按照省教育厅的要求,海口正全面推进中小學生‘学游泳、防溺水、懂自救’系统教育工程,将游泳纳入小学生体育课程。”海口市教育局体卫艺科相关负责人介绍,海口市已建成34个泳池。全市除4个乡镇未建成泳池,其余乡镇至少拥有一个泳池。“4个乡镇的游泳池选址已完毕,预计11月建成并投入使用,在这段时间内,我们督促这4个乡镇学校安排学生就近开展培训,不落下一个学生。”

委托第三方培训机构开展游泳

教学是目前海口绝大多数中小学的现状。今年4月,海口市教育局面向社会公开征集游泳教育培训机构,邀请学校代表、家长代表等共同对机构进行筛选,并承诺将向社会公布有资质的游泳机构。

此外,近年来,为激发学生对游泳的热情,从小培养锻炼的习惯,海口教育系统先后开展了海口市首届中小學生游泳比赛,琼山区中小學生游泳比赛等,并在比赛中发掘了很多游泳“好苗子”。

截至目前,海口共13万余名4至9年级学生完成培训。其中,近11万名学生通过考核。“根据省教育厅的要求,我们将力争小学毕业生8月底前全部学会游泳,小学四年级至初中三年级的学生11月底前全部学会游泳的任务。”海口市教育局体卫艺科相关负责人表示。

(本报海口6月27日讯)

海口首批新冠疫苗移动接种车将停用 18岁以上人群接种率达87%

本报海口6月27日讯(记者张期望)6月27日,海南日报记者从海口卫健委获悉,截至6月26日,海口已累计完成接种新冠疫苗392.5万余剂,224万余18岁以上人群接种率已达到87%。海口移动接种车接种任务即将完成,7月4日,首批25辆移动接种车将停止使用,第二批25辆移动接种车将于7月22日停止使用。海口接种工作点设置将从“固定+移动+临时接种点”逐渐转为固定接种。

目前,除50辆移动接种车外,海口还设置了178个固定接种点,7个临时接种点,8个流动组(负责工地、商场、大学等集体单位26个点位接种工作)。27个提供1剂次新冠疫苗接种点中,秀英区4个,龙华区8个,琼山区6个,美兰区9个。

海口市卫健委相关负责人介绍,自新冠疫苗接种工作开展以来,海口积极加大对适龄人群的宣传动员力度,组织辖区社区、村居工作人员、网格员以及志愿者深入村居(社区),上门入户开展走访宣传,以全面提升群众新冠疫苗接种意愿。

海口采取“固定接种点+临时接种点+流动接种组+移动接种车”模式,通过在人流流量比较密集的大型商圈、公园、高校设临时接种点,把移动接种车开进社区、养老院、偏远的乡村等地,将新冠疫苗接种工作从城区延伸至乡村。针对行动不便的人群,各区也积极采取上门服务,积极打通疫苗接种“最后一公里”,实现适龄人群“应接尽接”。

为方便平日工作较忙的市民接种疫苗,海口市要求全市各固定接种点、临时接种点等延长疫苗接种时间、节假日正常接种,很多接种点都将接种时间延长到了每天晚上10点。海口市还积极借助互联网和大数据平台优势,通过线上预约平台,为重点人群定向发送预约提醒短信,在“健康海口”“椰城市民云”“支付宝”等公众号或App平台提供网络预约服务,减少市民排队等待时间,提高接种效率。

海南“6·26”国际禁毒日活动丰富多彩

本报海口6月27日讯(记者良子 通讯员陈炜森)海南日报记者从省禁毒办获悉,近日,海南各地各部门认真按照海南省禁毒委统一部署,围绕“护航自贸港,禁毒在行动暨庆祝建党100周年”主题主线,通过党史讲坛、知识竞赛、图片展览、互动直播、文艺展演、现场咨询、网上答题等线上线下活动,扎实推进全社会各领域禁毒宣传教育活动广泛开展,持续营造新一轮禁毒三年大会战浓厚氛围。

6月2日,省公安厅、省禁毒办联合集中销毁我省公安机关和缉毒执法部门缴获并已结案的各类毒品1.678吨,展示海南禁毒三年大会战缉毒执法战果;6月15日,省禁毒委举办“‘护航自贸港,禁毒在行动’领导干部学党史讲禁毒’暨庆祝建党100周年”万人大讲堂宣讲活动;6月25日,海口、三亚等市县(区)10余家法院依法公开宣判一批毒品犯罪案件;6月24日,全省首家校园数字化应用禁毒教育馆在海南华侨中学启用。

同时,我省各职能部门还组织开展特色鲜明毒品预防教育活动,省委宣传部组织“禁毒灯光秀”,省司法厅开展“2021年禁毒法律法规知识网上有奖竞答”,团省委开展“一课一誓一体验”网络直播活动,省总工会开展“送禁毒电影下基层”活动等,让识毒防毒禁毒意识深入人心。

此外,各地开展禁毒宣传教育“进校园、进社区、进农村、进场所、进企业和进家庭”系列丰富多彩的禁毒日主题宣传活动,引导公众和广大青少年学习禁毒知识,提升防范技能,在全社会形成了浓厚的禁毒氛围。

海南举办卫生应急培训班暨感染控制研讨会

本报海口6月27日讯(记者马珂)6月27日,由健康产业智库论坛组织、海南南海健康产业研究院、省卫生健康委员会医疗管理服务指导中心和省继续医学教育协会共同主办的海南省卫生应急培训班暨感染控制研讨会在海口举办。来自全省50多家医院的领导、院感防控和卫生应急部门的负责人共130余人参加研讨,加强我省医护人员在院感防控和卫生应急方面的继续教育和培训,全面提升医院感染防控能力和卫生应急实战能力。

海南南海健康产业研究院院长曾喻表示,消毒能力的提升将带来医疗领域的诸多改善,比如减少病患死亡、有效保护医护人员健康等,还能从卫生经济学的角度助力医保控费,极为必要,该研究院将继续搭建专业领域的国际交流平台,助力海南引进更多国外的新理论、新成果、新技术,对医学人才继续教育给予更多支持和赋能。

研讨会上,中国疾病预防控制中心消毒学首席专家张流波教授表示,新冠疫情常态化防控下,医院感染控制面临新的挑战,要实施精准消毒工作,要从明确消毒目的、消毒背景、消毒方法、消毒对象与范围、消毒实施人员和时间、质量控制方法与评价方法等六个方面实现精准消毒,保护医护人员和患者的健康。

《光辉的历程》摄影展在洋浦举办

本报讯6月26日,《光辉的历程》摄影展在洋浦那宜村举办。此次摄影展共展出100幅作品,是从中印等11位资深摄影家和摄影爱好者的1006件作品中筛选而出。展览分三个部分:亲切关怀、建设成就、民生风采。拍摄者从不同角度、不同历史时期,定格记录了洋浦源远流文脉之美、自然生态之美、历史变迁之美。(鲍讯)