

关注

好样的！海南返乡大学生

■ 本报记者 昂颖



惠君信箱

hnlhj@126.com

惠君老师：
您好！不确定性是人类生活的永恒主题。生活中，我们常常要面对不确定环境带来的焦虑与恐慌。应该如何做好心理防护，提升心理抵抗力呢？请赐教！谢谢！
——一名关注心理健康的高中生

暑期参与到乡村建设中

“可以将庭院划分成不同区域，种植不同颜色的蔬菜，客厅窗边还可以摆放盆栽。”8月初，在白沙黎族自治县七坊镇那来村，中南林业科技大学海南籍返乡大学生卢浩民对参与镇级“最美庭院”评比的村民家庭进行走访，并为村民改造庭院提供建议。

每周下乡至少三次，每次骑着电动车来回行驶近40公里……今年暑期，家住七坊镇的卢浩民在那来村参加“返家乡”社会实践活动。近两个月来，村里的田间地头、村民家中常常出现他的身影。工作虽然辛苦，卢浩民却乐在其中。扮靓小家，美丽大家。卢浩民与村干部一起帮助村民改善庭院面貌，积极发动镇上大学生为乡村振兴作贡献。

今年暑期，湖南农业大学海南籍返乡大学生李兆鑫在共青团陵水县委的指导下参加“返家乡”社会实践活动。他投入到“希望工程·圆梦行动”乡镇困难学生走访工作中，对陵水群英乡芬坡村、椰林镇坡留村等地申请助学金的学生进行走访核查。秉着“不漏

一人，不错评一人”的原则，他全面细致地核实学生的家庭经济情况，确保他们所提交材料的真实性。同时，他还鼓励困难家庭学生要保持乐观心态，把暂时的困难当作继续学习的动力，努力实现人生理想。

8月18日，李兆鑫在陵水黎族自治县椰林镇走访时发现，小蕾近日拿到了湖南科技大学的录取通知书，正在为大学学费发愁。五千元的学费对于她的家庭来说，是一笔不小的费用。李兆鑫对小蕾说，“别担心，希望工程会助你圆梦。”

“对我来说，今年的暑期实践令人难忘。帮助困难学生及时得到资助圆梦大学，非常有意。”李兆鑫说。

扎根基层“越干越有劲”

暑期，长春人文学院海南籍返乡大学生廖美琦在保亭黎族苗族自治县融媒体中心参加“返家乡”社会实践活动。在记者的指导和带领下，她认真学习选题策划、采访拍摄、新闻写作等知识，走基层、下园区、进厂房。廖美琦发现，亲和力和“接地气”是新闻工作者挖掘深度新闻的有效方式。

暑假中，廖美琦顶着高温酷暑，与保亭融媒体中心“我为群众办实事”栏目组成员积极推动相关部门解决居民反映的问题。白天奔波在基层一线挖掘新闻线索，晚上回到办公室撰写稿件，对于廖美琦来说，今年的暑期实践非常有意。

“我要通过自己手中的笔和镜头更好地展示家乡之美。”廖美琦说。通过近期的深入采访，她近距离感受到海南自贸港建设的蓬勃发展和少数民族村落的美丽蝶变。

“罂粟、古柯和银雪，哪些是毒品原植物？”近日，在三亚市天涯区金鸡岭社区，海南师范大学海南籍返乡大学生晏雪瑜向社区青少年讲解禁毒知识，现场气氛活跃。通过案例分析、答题互动等方式，参加活动的青少年深刻认识到毒品的巨大危害。

今年暑期，晏雪瑜在三亚希望社会工作服务中心参加“返家乡”社会实践活动。她积极参加朝阳社区的青少年爱国主义红色教育活动、建设街社区的青少年心理健康教育等活动，助力青少年健康成长，为三亚社区共建共治工作奉献自己的力量。这些活动提升了她的语言表达和人际交往能力，让她对社区治理工作有了更多认识，“现在工作越干越有劲。”

公共服务平台显身手

“与昨天相比，每公斤胡萝卜降了三毛钱，生菜降了两毛三……”近日，在白沙黎族自治县发改委“菜篮子”办公室里，中央民族大学海南籍返乡大学生符嘉琪一边往电脑里输入数据，一边对海南日报记者说。

符嘉琪每天要对约40种蔬菜的120组数据进行信息比对。这些数据不仅是菜价监测日报、周报、月报的重要内容，还为有关部门提供了重要参考。她说，“小小菜篮子，装着大民生。一想到能为政府保障供应、平抑物价提供数据支持，让百姓‘菜篮子’拎得更安心，我就很开心。”

“非常感谢这位大学生。她指导我提供办理许可证需要的证明材料，协助我填写申请表格，为我节省了许多时间。”8月16日，在临高县政务服务大厅，一位前来办理食品经营许可证的经营者，对海南师范大学海南籍返乡大学生吴燕归的服务点赞。

食品经营许可证申请书、法定代表人（负责人）情况登记表、从业人员情况登记表、食品安全设施设备登记表……面对52个项目的审核材料，刚开始参加返乡实践活动的“门外汉”吴燕归有些懵。接下来的暑期实践中，她不断学习摸索，回家后还在继续“充电”，查阅相关网站和书籍努力学习相关

知识，很快便适应返乡实践工作。

“每项工作内容她都认真核实，成长得很快。”近日，临高县行政审批服务局办公室办事员云霞为吴燕归的返乡实践表现点赞。

今年7月，2021年海南省大学生“返家乡”社会实践活动正式启动，共面向全省24个县（区）展开。截至目前，共有2046名海南籍大学生参与活动。

“为了更好地确保活动开展，我省各市县团委联合当地机关企事业单位、群团组织、镇（街道）及村（社区），根据就近就便及大学生相关专业安排岗位的原则，实现接收单位和大学生的精准对接。”共青团海南省委青年发展部部长王祖波表示。

王祖波表示，“返家乡”社会实践活动，将课堂理论教育与实践相结合，帮助大学生增长知识、提高技能、丰富阅历，吸引更多青年学子扎根家乡、服务家乡，助力巩固脱贫攻坚成果、投身乡村振兴战略，为海南自贸港建设贡献青春力量。



符嘉琪在电脑中输入数据。



吴燕归（右）指导经营者填写表格。



廖美琦（左）在基层采访。本文配图由本报记者 昂颖 摄



卢浩民（右）向那来村村民宣传乡村文明理念。

如何应对生活中的不确定性？
牢记心理防护三句诀

高中生：

你好。心理学理论认为，压力=不确定性+不可控制性。不确定性是客观存在的，不以人的意志所转移，人的可为空间在于多做确定的事，提升生活的自主性和掌控感。这也是我们在不确定环境中能为自己做的心理防护功课。

那么，如何提升不确定环境中的自主性和掌控感呢？请牢记以下心理防护三句诀。

稳定的生活节奏

建立稳定的生活节奏，将生活有序化和结构化。这里要强调三个原则：一是作息规律。做到起居饮食有序，每天定时定点做一些感觉充实有效能的事。比如，完成每天的规定任务，包括学业、运动、兴趣爱好等。二是动静结合。每天要有安静学习和思考的静态时间，还要有运动和完成兴趣爱好的动态时间，交替激活身心的不同区域。三是张弛有度。在心态稳定时加快工作生活节奏，充分利用时间多做

有效能的事。平时要做好积累，临事方能应对自如。建立相对稳定的生活节奏，能积蓄身心能量，收获健康生活习惯，增强应对不确定性的身心力量。

自得其乐

养成自得其乐的习。自得其乐的习，能为你建构起不依傍外界环境的独立的情感系统。建议从以下两个方面做好自我修炼：一是建立积极的认知。凡事从积极角度去看待，要坚信所有经历皆有意义。好事能让我们更加热爱生活，坏事能增长我们的经验与智慧，提升我们的抗挫力。二是培养多种兴趣爱好。丰富的兴趣爱好，给人多个情绪出口和随时取悦自己的能力。积极的认知和丰富的兴趣爱好，如同独立情感系统的双翼，助力我们超越困境，获得心灵的自由。每个人都是自我取悦和心理健康的第一责任人。抱持积极的认知，增强积极心理体验，可以提升人的心理健康水平，增加幸福感。当不确

定的困境或灾难来临时，这个独立的情感系统能成为你苦中作乐和超越苦难的自助资源库。

享受独处

拥有享受独处的能力。作家周国平说，独处是一种比社交更为重要的能力。所谓独处能力，是指能享受独自一人的自在。一个人要活得像一支队伍，独立、丰富且强大。当你养成自得其乐的习，再培养独处能力就是水到渠成的事了。此时只需在独立完成的事项和兴趣上多做功课即可。坚持做一些可以独立完成的活动，学习一些应对不同情境的技能与方法，能让你远离外界困扰，收获独立自主的掌控感。

独处是一个人完成自我觉察与自我成长功课的最佳时机。此时可以阅读写字、思考人生，可以学习一项新技能、做体能训练，可以专注于自己感兴趣的任何一个领域。独处时喜欢做的事情，最能体现一个

的人格品质，成就个人的专业或特色，涵养应对外界不确定性的定力与底气。

一项研究表明，阅读时的放松效果最佳，它能在6分钟内降低压力水平68%。所以，在不确定的环境或困境面前，阅读无疑是最易行的安心之举。我想向你推荐两本书：《大脑幸福密码》（[美]里克·汉森著）和《反脆弱》（[美]纳西姆·尼古拉斯·塔勒布著）。前者从脑科学的角度，揭开保持平静、自信与满足的密码，教给我们打造绿色大脑、提升心理能量的技巧。后者让我们学会用积极的视角看待不确定性和灾难事件，从中获取让我们变得更强大的经验与力量。家有幼儿的父母，推荐你们陪孩子共读刘玉峰的绘本故事书《礼物》。

不确定性也是生活的一份礼物。请把不确定事件当作学习的机会，做好确定的事，练习见招拆招的能力，积累应对不确定事件的经验与智慧。

惠君
（作者系海南省心理健康教育特级教师）

快言快语

莫让营利培训
钻家庭教育的“空子”

■ 胡浩

记者从近日召开的全国人大常委会会议获悉，家庭教育促进法草案强调，家庭教育指导服务机构开展家庭教育指导服务活动，不得组织或者变相组织营利性教育培训。换句话说，就是要杜绝营利培训钻家庭教育的“空子”。

近来，《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》落地实施，对校外培训机构尤其是学科类培训机构，要求从严审批，严禁资本化运作，并严控开班时间。

校外培训“减”下去，家庭教育自然“加”上来。不少人看出这一趋势，提出校外培训机构可以将针对学生的课程转移到父母身上。甚至有个别人试图打着指导家庭教育的新幌子，走学科补习的老路子。

为此，家庭教育促进法草案将公民、法人和非法人组织依法设立的家庭教育服务机构明确为“非营利性家庭教育服务机构”，并对家庭教育服务机构超出许可业务范围的行为规定了处罚。

家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师。家庭教育关系到孩子的终身发展，关系到千家万户的切身利益，关系到国家和民族的未来。家庭教育的根本任务是立德树人。要尊重未成年人身心发展规律和个体差异，培养孩子健康体魄、良好生活习惯和品德行为，以端正的育儿观、成才观引导孩子逐渐形成正确的世界观、人生观、价值观。

家庭教育指导服务机构、家庭教育服务机构的职责，是指导和帮助家长更好地开展家庭教育，传播科学的家庭教育理念、知识和方法，组织开展形式多样的家庭教育指导服务和实践，绝不是畸变成学科培训的新阵地——让家长成为只抓成绩、不重品格，一味“鸡娃”、不问兴趣的“虎妈”“狼爸”。

（据新华社电）

资讯

“双减”政策下
选择培训机构须谨慎



“双减”政策下，家长应该如何避免“踩坑”？上海市消保委联合上海市教委最新发布提醒，呼吁广大消费者慎重选择培训机构，在有条件的情况下选择对资金进行第三方监管的机构，避免一次大额支付费用带来消费风险。

联合提醒指出，家长应树立健康教育理念，注重孩子的素质提升和全面发展，理性选择培训机构，切勿盲目跟风。如孩子确有意愿参加培训，应结合孩子的精神状态、兴趣爱好等因素，审慎参加培训。

确有报班需求的，家长要注意查看办学场所内悬挂的营业执照、办学许可证等资质信息，选择合法合规的机构报名，同时重点关注培训时间。根据中办、国办《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》规定，不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织义务教育阶段学科类培训。学生确有意愿参加校外学科类培训的，不要报名双休日、节假日、寒暑假期间的课程。如已经缴纳上述时间段的费用，家长应与机构协商退费，也可以转为非学科类培训课程等。

联合提醒进一步指出，上海正在探索实施银行定期扣等新型资金监管机制，建议消费者优先选择落实资金监管的培训机构，避免一次性支付大额费用，签署合同后还应留好凭证。

（据新华社电 记者周蕊、吴振东）