

放松也要绷紧“安全弦”

孙维国

6月9日18时15分,随着生物学科目的终考铃声响起,为期3天的高考在安全平稳有序中落下帷幕。记者在考点外看到,考生亲友们翘首以盼,用拥抱、鲜花、微笑、祝福迎接冲过高考终点线的考生。站在新的人生起点,考生们正阔步迈向多姿多彩的未来。

(6月10日《安庆晚报》)



素材图片 来源网络

铃响、笔落、如刀剑入鞘。高考落幕,一张张笑脸冲出考场,一声声“金榜题名”满怀祝福。考场之外,鲜花、礼物、拥抱与泪水,构成一幅温情动人的画卷。每年高考结束,伴随而来的不仅是轻松与欢笑,也有一些安全事件发生,个别考生因放松过度、出行不慎、心理波动大,造成意外伤害甚至悲剧,令人痛惜。从某种意义上说,高考结束不等于“任务清零”,而是另一段人生旅程的起点,更需在思想、行动、安排上保持理性、稳重、清醒。

首先要警惕“放飞心态”的风险。一些考生长时间紧绷,突然释放容易走向两个极端:一是沉迷网络、游戏、通宵娱乐,扰乱生物节律;二是过度参与聚会、旅行等高强度活动,忽视身体和心理承受力。考后放松应是科学的、自律的,而非无节制的“补偿式放纵”。

放松也要绷紧“安全弦”,安全底线不能松。旅游热、聚会潮、学驾照、短视频打卡等成为高考后热门

活动,尤其在无成人监护的情况下,交通安全、防溺水、防诈骗等问题不容忽视。尤其是一些以“毕业旅行”“成年礼”为名组织的商业项目,存在虚假宣传、安全管理缺失等隐患,亟须家长与社会各界提高警惕,共同把好“第一道关口”。

心理安全也值得关注。高考结束虽是一段冲刺的终点,但志愿填报、未来规划、同龄人比较等新的压力很快接踵而至。对一些考生来说,从高压学习状态突然“空下来”,反而可能产生迷茫、焦虑、失重感。学校和家庭应积极开展心理疏导、情感陪伴、合理规划,引导考生从容过渡、理性应对人生“第二考”。

值得肯定的是,越来越多家庭已从“唯分数论”的误区中走出,把目光投向孩子的身心健康和长远发展。在鲜花与祝福之外,用一顿温暖的晚餐、一场亲子旅行、一段静心交流,让孩子真正“卸下铠甲”,也是一种别样的温柔教育。相关部门也应未雨绸缪,加强安全提示,完善服

务体系,营造安心、健康、有序的考后环境。

高考终章,人生续写。人生的第一场“大考”刚刚落幕,新的考题却已接踵而至。我们不妨把这段时间看作是一次对“自我管理能力”的全面演练。这个夏天,愿每一位经历过奋战的学子,都能带着笑容走向下一个梦想的站台;也愿我们每一个人都能为他们的“诗和远方”,保驾护航,不留遗憾。在庆祝与期许中,还是要再次重复强调,别忘了那条最朴素也最重要的提醒:考后放松,安全先行。



用心用力答优后高考“附加题”

艾才国

高考散场,青春正好。考生们十二年寒窗苦读在高考这一时刻画上了一个圆满句号,但人生的考试总是一个接一个,在这“后高考时期”,就有不少“附加题”,需要广大考生用心用力来答优。

条条大路通罗马,成功路径千万条。在花样年华,考生不能因一次考试就束缚了逐梦的步伐,而是要积极调整好心态,要答好对待得失这道“附加题”。考好了,不得意,把它作为人生新起点;考砸了,莫气馁,以更好的精神面貌去面对。毕竟人生是一场长跑,并不是百米冲刺。要慢慢放松自己心情,从更长远的视角来看待自己的人生,坚信暂时的挫折和失利对我们

而言都是宝贵的财富,只要努力不停步,成功的路上一定也有你。

人无远虑,必有近忧。为此,广大考生在高考后做短暂的放松调整之后,要答好人生规划这道“附加题”。结合自己的考试情况,可以提前了解自己心仪的高校及专业的情况,广泛收集信息,与父母深入交换意见,为填报志愿做好准备,只有瞄准自己梦想的方向,规划好每一个小目标,才能绽放出不一样的青春。

寒窗十二载,从陪读到陪考,父母始终和自己并肩奋斗。即将开启大学生活,离开父母,上了大学之后,陪伴父母的时间就会越来越少。趁着这个“超长暑假”,大家

要答优感恩父母这道“附加题”,好好地陪伴父母,聊聊心里话、做做家务,哪怕是微不足道的事情,也是对父母最大的慰藉和报答。

勤俭节约是美德,更是一种生活态度,“准大学生们”要传承和发扬光大,不办“谢师宴”,一束鲜花谢师恩:书包还是新的,可以继续使用,就不必再重新购置;手机还是好的,就不必换新的;电脑还是好的,就没必要更换,上学“装备”不追求所谓的“高大上”,能简则简……用心答优节俭这道“附加题”。

后高考时期“附加题”没有标准答案,没有最优,只有更优,期待广大考生用心用力作答,并取得优异成绩。

为档案与公众 “亲密”对话开一扇窗

徐剑锋

组织红色基因寻访实践教育活动、深入村镇进行档案宣传、开展档案日主题征文活动……在“6·9”国际档案日来临之际,安庆市档案局、档案馆以“请听档案说”为主题,推出系列活动,进一步发挥档案存史、资政和育人功能,展现新时代兰台风采,营造全社会关注档案、走进档案、支持档案的良好氛围。

(6月5日《安庆晚报》)

档案是人类社会实践的真实记录,覆盖各行各业、各个领域,不仅可以发挥资政育人的作用,而且还能极大地丰富群众的精神文化生活。特别是随着人们经济社会活动的日益频繁,运用档案来管理政务、事务和家务,显得越来越重要。

从人们最初对档案概念的陌生新奇,到日渐熟知和习惯,再到如今各方营造保护、利用和发展的可喜局面,档案与人们的现实生活产生了越来越深刻的交集和对接。档案既然已不再神秘,不再深藏“闺阁”,就应该具有现实的呼吸与心跳。于此而言,档案需要一扇窗,一扇让每一个人都了解它、认识它的窗。当下而言,应通过大张旗鼓的舆论宣传,广泛开展档案走进家庭、走入社区、走到学校和单位等活动,以及充分利用微信微博展示、新旧图片对比、典型案例剖析等途径,让公众对档案的认识提升到一个新高度。同时,要以高度的文化自觉和主人翁意识,像保护文物一样保护档案,抓紧挖掘和抢救一批珍贵的历史档案,健全和完善一批有效的人事档案,建立和保存一批特色的家庭档案,让档案真正留得住、保得住。

应看到,档案正以自己独有的魅力走向生活、走入人们的内心,让档案更好地服务民生,就是要把档案信息充分利用起来,不再安躺于木架上、铁柜中。从这个角度来讲,一方面要强化档案的人文教育功能,通过不断的“抛头露面”来拉近与公众的距离,开启公众新的思考、新的想象,让创新的思想火花可以从档案中得到灵感,让前进的智慧可以从档案中得到启迪,在“档案宝库”中获得的不仅是信息的增长,更有心灵的滋养;另一方面要提升档案的实际使用价值,让各种档案呈现出更丰富、更实用的价值,更好地走进生活、融入时代。譬如,可以免费指导和逐步推广家庭建档活动,让家庭档案为家庭理财、子女教育、物资管理等提供更加有效可靠的信息依据,成为家庭生产与生活的有力助手。

总而言之,让档案多起来、活起来,让丰富的历史和今天的人们“说话”,说得入耳入心入脑,才是“国际档案日”的意义所在……