

开学焦虑,家长比孩子更“上头”?

□新华社记者 黄凯莹 陈露缘

新学期来临,“开学焦虑”再度成为家长圈里的热议话题。家长的“开学焦虑”从何而来?对孩子会有何影响?又应如何科学化解?且听专家怎么说。

“家长多操心一点,孩子开学就更顺一点”?

对照新学期课程表,帮孩子整理课本和练习册,一遍又一遍……开学前,广西南宁市市民张筱敏频繁进出儿女的房间,忙前忙后。张筱敏说,“总感觉,每年都‘关键’,想要给孩子最充足的准备才能保障新学年顺利开始。”

记者调查发现,许多家长的“开学焦虑”并不比孩子弱。家长们的开学焦虑“收藏”在手机待办一件件事项中,“预约理发”“午托缴费”等行程密密麻麻排列其中;家长的“购物车”里也透露出焦虑,从餐盒、姓名贴,到书包、错题本,都要精心挑选。

广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任医师雷灵认为,家长在孩子开学前做的一系列积极准备,其本质是通过“可控行为”缓解对未知的担忧,在合理范围内具有积极意义。若焦虑超出合理范围,易对家庭氛围产生不良影响。

广西壮族自治区直属机关第三幼儿园园长黄煜淇说,幼儿的安全感主要来源于“稳定的亲子关系”和“对环境的可控感”。当家长长期处于分离焦虑中,会不自觉地表现出“不信任孩子”的态度,这种态度会让孩子产生“我做不到”“我需要依赖妈妈”的自我否定,逐渐

失去探索新环境的勇气。

家长“瞎操心”易为孩子开学“反向赋能”

适度的开学焦虑是家长重视孩子教育、关注孩子成长的体现。然而,多位受访中小学教师认为,不少家长会陷入“瞎操心”的误区,反而加重孩子负担。

广西南宁市桂雅路小学教师欧阳佳艳称,一些家长因“对比”滋生出开学焦虑,忽视孩子的个体节奏。比如,拿自家孩子和“邻居家”孩子对比,说“别人都会,就你还不会”;又如,督促孩子“超前预习”。“每个孩子的适应速度和基础不同,过度对比会强化孩子‘开学是为了应付竞争’,而非‘探索新事物’的意识,反而削弱学习兴趣。”欧阳佳艳说。

雷灵分析说,部分家长将“孩子学习适应难”“学习成绩落后”等小概率事件过分放大,本质上是自身内心安全感不足的外在表现;有的家长则将“孩子开学顺利”与“自身教育能力”强绑定,担心因准备不足被贴上“不负责”标签。

雷灵提醒,家长过度的开学焦虑具有多方面的潜在危害,易引发亲子双重内耗。从心理层面看,家长的过度焦虑会通过言行传递给孩子,导致孩子将“开学”与“压力”错误地“捆绑”,由此可

能催生厌学情绪和自我否定,形成“家长焦虑→孩子抵触→家长更焦虑”的恶性循环。

化焦虑为动力,让新学期更“可期”

开学注册当晚,即将踏入小学生涯的刘熙然与父母一同在课桌前包书皮。灯光下,三个人的影子落在书页上,映出温馨亲子时光里的开学“仪式感”。

“爸爸说,包书皮是他小时候开学前最开心的事!”刘熙然说,同时,父母还分享了不少他们童年时的上学趣事,“听完以后也感觉想快点回到学校,对新学期充满了向往。”

雷灵认为,像这样的亲子互动能有效缓解家长与孩子的开学焦虑。与孩子聊开学的期待而非担忧,用轻松的互动替代对“学习任务”的强调,可以让亲子双方都能以更平和的心态迎接开学。

“从‘掌控孩子’转向‘调节自我’,是家长化焦虑为动力的关键。”雷灵建议,一方面,家长应接纳“不完美准备”,同时相信孩子的自我适应能力;另一方面,减少“无效焦虑行为”,尤其是一些多次重复的物品检查、叮嘱等,可转而通过运动、与其他家长理性交流等方式释放压力。

据新华社南宁9月1日电

国际快讯

阿富汗强震超过600人死亡 首都震感强烈

据新华社喀布尔9月1日电 阿富汗临时政府内政部9月1日发表声明说,阿富汗东部地震死亡人数已升至622人,另有1555人受伤。

阿富汗临时政府内政部发言人卡尼说,库纳尔省遇难人数达610人,另有1300人受伤;楠格哈尔省遇难人数12人,另有255人受伤。灾区大量民房坍塌。

卡尼表示,救援团队正加紧奔赴灾区。据美国地质调查局地震信息网消息,阿富汗当地时间8月31日23时47分(北京时间9月1日3时17分)发生6.0级地震。震中位于该国楠格哈尔省首府贾拉拉巴德东北方向27公里处,震源深度8公里。震区主要位于库纳尔省,首都喀布尔震感明显。据美联社报道,这次地震发生约20分钟后,震区又发生一次4.5级余震。

聂新宇 李昂 林芮竹

美国扩大对巴勒斯坦签证限制

新华社华盛顿8月31日电 据美国《纽约时报》8月31日报道,特朗普政府已全面暂停向巴勒斯坦护照持有人发放非移民访客签证。

报道说,限制措施涵盖巴勒斯坦护照持有人赴美就医、求学、商务旅行及探亲访友等多类申请。美国国务院在8月18日向美国驻全球各地使领馆下发的一份电报中说明了这些措施。这意味着此前美方局限于对加沙居民的签证限制被大幅扩展,波及约旦河西岸及更广泛地区的巴勒斯坦护照持有人。

此外,美国国务院8月29日发表声明说,第80届联合国大会即将召开,国务卿鲁比奥下令拒绝巴勒斯坦部分官员的签证申请或吊销其签证。巴勒斯坦民族权力机构予以谴责,表示美方此举“违反国际法及《联合国总部协定》”。

8月16日,美国国务院宣布正在对特定类型签证的签发流程和程序进行审查,在此期间暂停向来自加沙的所有个人发放访客签证。

杨士龙

日本二季度制造业经常利润下滑11.5%

据新华社东京9月1日电 日本财务省9月1日公布的法人企业统计报告显示,受美国关税政策等因素影响,今年第二季度日本制造业经常利润比上年同期下滑11.5%,连续两个季度出现下滑。

数据显示,二季度日本制造业销售额同比增长1.3%,但受美国关税政策及汇率等因素影响,经常利润同比下降11.5%。

在制造业11个行业中,石油煤炭、钢铁、金属制品、运输机械、化学工业、商用机械和通用机械7个行业的经常利润同比降幅均超过10%。其中,以汽车产业为核心的运输机械行业经常利润降幅达29.7%。

日本财务省相关人士表示,美国贸易政策使日本经济面临下行风险。

法人企业统计是财务省对企业经营情况进行的随机抽样调查,每季度统计一次,是日本政府修正国内生产总值数据的重要参考。

刘春燕

雄商高铁全线正式进入铺轨阶段

9月1日,雄安新区至商丘高速铁路(雄商高铁)全线正式进入铺轨阶段,标志着项目建设取得重大阶段性进展,为后续联调联试及开通运营奠定坚实基础。

雄商高铁由雄安高速铁路有限公司负责建设,正线全长552公里,是我国“八纵八横”高速铁路网的重要组成部分。



9月1日,工作人员在河北省河间市施工。新华社·发 袁瑞宇 摄

电力设备不会对人体产生辐射危害

电能工业、农业、商业、医疗、科研等领域以及人们日常生活得到广泛应用,是清洁、环保、高效的绿色能源,作为电能载体的电力设备不会对人体产生辐射危害。

电力设备对周围环境不会产生有效的电磁辐射。交流输变电设施产生的工频电场和工频磁场是通过电磁感应对周围环境产生影响的。工频电场和工频磁场的频率只有50赫,波长达6000千米。输电线路本身,由于线路长度,一般远小于这个波长,因此不构成有效的电磁辐射。

世界卫生组织认为,交流输变

电设施产生的电场和磁场被明确地称为工频电场和工频磁场,而不称为电磁辐射。

电力设施产生的工频电场和工频磁场对健康无害。不同的电磁现象和能量大小关系到对生物细胞组织的影响程度。辐射一般有三种形式:核辐射、电离辐射、电磁辐射。原子弹爆炸属于核辐射,电离辐射多用于医疗卫生领域,电磁辐射多用于广播通讯领域。工频电场、工频磁场是一种极低频场,世界卫生组织认为,关于极低频场范畴的电磁场暴露,在电磁场

强度低于国际导则限值(电场强度5千伏/米,磁感应强度0.1毫特)的情况下,不具有有害的健康影响。

电网建设过程中,各级政府规划、环保主管部门与电网企业在输变电规划选址、环境评价、项目核准等方面做了大量深入细致的工作,采用最新最先进的生产与施工技术,采取了多种降低环境影响的环保措施,确保项目建成投产后的工频电场、工频磁场符合国家限值标准(电场强度4千伏/米,磁感应强度0.1毫特),所有项目都是在得到政府有关部门批准后实施的。刘译骏