

开学返校 这份身心调适“锦囊”请查收

□新华社记者 蒯娟

据新华社西安9月1日电 新学期来临,从假期的自由轻松状态切换到规律的校园生活,有的孩子充满期待和兴奋,有的孩子会出现紧张和焦虑状态。如何帮助孩子调整状态、缓解焦虑,平稳开启校园学习生活?来听听心理专家怎么说。

西安市精神卫生中心儿童青少年心理健康中心副主任医师张海艳介绍,每到开学季,不少孩子会出现一系列不适症状:情绪方面容易烦躁焦虑、情绪低落,内心抗拒返校;作息上习惯晚睡晚起,早晨起床困难;行为上作业拖延、注意力难以集中;还有部分孩子会出现头疼、肠胃不适等躯体化表现。

张海艳说,产生这类现象,大多是因为假期作息松散,娱乐时间多、学习投入少,假期生活节奏与校园生活反差较大,孩子身心需要一个重新适应的过程。家长切忌一味批评指责孩子,要多给

予理解与陪伴,大部分孩子经过一段时间的自我调节就能够逐步适应校园生活。

张海艳建议,家长首先要先调节好自己的心态,营造平和的家庭氛围,避免把自身的焦虑传递给孩子。接纳孩子的负面情绪,耐心倾听孩子的内心感受,允许孩子表达紧张、不想上学的想法,不嘲讽、不施压。多和孩子聊聊校园里有趣的人和事,唤起孩子对校园生活的期待,不要反复强调成绩,加重孩子心理负担。同时,引导孩子恢复社交联结,鼓励孩子和同学沟通交流,分享假期见闻与内心感受,逐步找回与同伴相处的状态。此外,循序渐进调整作息与学习状态,逐步调整睡眠、起床时间,管控电子产品使用,整理书包文具,共同梳理新学期小目标,建立学习仪式感。不必立刻开展高强度学习,可以从阅读、简单复习等入手,降低孩

子的学习畏难情绪。同时,保证孩子每日户外活动时间,借助运动舒缓压力、消解焦虑。

孩子出现哪些情况,需要寻求专业帮助?西安市精神卫生中心儿童青少年心理健康中心主任医师钟意娟介绍,家长要特别警惕以下情况:一是症状持续时间久,如超过一个月无法正常到校,频繁缺课,家庭多种方式干预后仍不见好转;二是症状程度严重,如存在严重失眠、食欲骤增或骤减,甚至出现自伤相关想法;三是主观痛苦感强烈,如孩子有反复表述“太痛苦”“我受不了”等消极言语;四是社会功能明显受损,彻底拒绝与人交流、不愿出门、抗拒上学,学习、人际交往等基本功能难以维持。孩子如果出现这些情况,仅靠家庭疏导很难改善现状,建议及时前往专业心理医疗机构开展评估与干预。

国际快讯

美伊再度交火 布伦特油价站上每桶90美元

据新华社纽约8月31日电 由于美国和伊朗时隔一个月再次交火引发市场担忧,国际原油期货价格8月31日明显走高,盘中强势盘整,收盘时伦敦布伦特原油期货价格收于每桶90美元上方。

截至当天收盘,纽约商品交易所10月交货的轻质原油期货价格上涨2.36美元,收于每桶85.76美元,涨幅为2.83%;11月交货的伦敦布伦特原油期货价格上涨2.39美元,收于每桶90.49美元,涨幅为2.71%。

据多家美国媒体8月30日援引美军官员的话报道,美军当天打击了位于霍尔木兹海峡附近伊朗拉腊克岛上的两个火箭发射装置。此次行动是美军一个月来首次对伊朗目标实施军事打击。这一消息随后得到美军中央司令部 and 伊朗方面证实。

伊朗外交部和军方8月31日说,作为对美军袭击伊朗拉腊克岛的回应,伊朗武装力量对约旦和阿联酋境内美军目标实施打击,并击落一架美军MQ-9无人机。 刘亚南

以色列和希腊 签“两国间最大军购协议”

据新华社北京9月1日电 以色列和希腊8月31日在特拉维夫签署一项价值30亿欧元(约合35亿美元)的军购协议。以方说,这是两国迄今为止金额最高的军购协议。

根据协议,希腊将从以色列购买“阿喀琉斯之盾”防空系统。该防空系统可拦截弹道导弹、战机和无人机,其核心装备是以色列军工企业研制的雷达和导弹。双方当天还签署一项价值2600万欧元(约合3000万美元)的补充协议,由以军工企业“拉斐尔”公司向希腊提供反无人机系统。

希腊国防部说,这项军购是本国武装力量大规模改革计划的一部分,希腊将成为首个部署多层防空系统的欧盟成员国。

以国防部长伊斯雷尔·卡茨说,以色列与希腊拥有共同战略利益,面临“共同地区挑战”。希腊与以色列经济和外交关系紧密,去年曾采购36套以色列制造的火箭炮系统。 李明睿

黄渤海开海 渔民扬帆忙秋捕



9月1日12时,为期四个月的黄渤海伏季休渔期结束,所涉渔区迎来“开海”,渔船陆续出海开展捕捞作业。



9月1日,2026年辽宁葫芦岛·兴城开海仪式在兴城小坞渔港码头举行。 新华社记者 韩赫 摄

9月1日,渔船驶出山东青岛沙子口国家中心渔港(无人机照片)。 新华社记者 李紫恒 摄

全国铁路暑运累计发送旅客9.54亿人次

新华社北京9月1日电 记者1日从中国国家铁路集团有限公司获悉,8月31日,为期62天的铁路暑运圆满结束。7月1日至8月31日,全国铁路累计发送旅客9.54亿人次,国家铁路累计发送货物6.8亿吨,铁路运输安全平稳有序。

国铁集团运输部负责人介

绍,今年暑运,铁路部门在三季度列车运行图的基础上,同步实施暑期列车运行图,统筹用好武汉至西安高铁西安东至十堰东段、金华至建德高铁兰溪东至建德段等新线开通新增的运力资源,加大运力投放,全国铁路日均安排开行旅客列车11623列。

与此同时,铁路部门积极适

应暑期亲子游、研学游、红色游、康养游等市场需求,累计开行旅游列车699列,其中旅游专列415列、旅游专线284列,并精准对接各地赛事、展会、文艺演出活动安排,定制化开行“歌迷专列”“球迷专列”等351列,有效拉动沿线文旅消费,促进了服务消费扩能提质。 樊曦

极端天气 致以色列多地供水受影响

据新华社耶路撒冷8月31日电 据以色列水务局和当地媒体8月31日消息,由于极端天气造成海水浑浊,以色列地中海沿岸6座海水淡化厂中有5座在当天停止运行,导致全国多地供水受到影响。

以色列水务局说,该机构已下令减少向以色列南部农业部门供应淡水,并且南部部分地区已暂停农业用水供应。

据以色列媒体报道,耶路撒冷多个社区供水中断,有关部门称已为受影响地区居民安排替代供水,并设置公共取水点。在特拉维夫,当地政府限制公园灌溉、海滩淋浴和公共水龙头等设施使用自来水。

以色列农民联合会警告说,停止农业用水供应,尤其是在以色列南部,可能对农作物和农民生计造成严重损害。

以色列水务局表示,专家正密切监测水质变化,一旦海水浑浊程度下降,将尽快恢复所有海水淡化设施运行。 冯国芮 陈君清

2026年国家网络安全宣传周将于9月14日开启

据新华社北京9月1日电 记者从1日在京举行的2026年国家网络安全宣传周新闻发布会上获悉,2026年国家网络安全宣传周主题为“网络安全为人民 网络安全靠人民——智能时代 网安护航”,将于9月14日至20日在全国范围内统一举行,开幕式等重要

活动在山东济南举办。

2026年国家网络安全宣传周期间将举办开幕式、网络安全技术高峰论坛和15场专题分论坛、网络安全技术应用体验区、网络安全和信息化人才招聘会等。其中,网络安全技术应用体验区将全面展现网络安全领域重要成

果,发布行业领域重要需求和新型产品,集中开展技术推介和交流合作,还将同步开展网络安全互动体验,组织“网安门诊”“AI复刻数字人”等活动,通过实物展示、视频宣传、人机交互等多种方式,推动网络安全技术成果普惠共享。 王思北