



## 中高考考生如何化解“考前焦虑”

今年参加中高考的考生恐怕是最焦虑的一届。先是受新冠肺炎疫情影响,学校停课,考生们猝不及防地被放了一个“长假”,只能靠自己在家“云听课”“云自习”。很多人表示,自己在家复习备考,“缺少学习气氛,难以集中精力,也害怕落下复习进度,心里没底”。

疫情使得今年的中高考整整延迟了一个月。这对于初三或高三学生来说,既是好消息,也

是坏消息。好的方面在于他们可以拥有更多的时间备考,可以准备得更充分。坏的方面在于延期会让很多学生更加焦虑,饱受精神压力的折磨。尽管疫情防控进入常态化,各地陆续复学复课,但仍有考生感到不适应。由于备考节奏被突然打乱,原本就让人“压力山大”的大考,现在更让人忧心忡忡。

受疫情影响,中高考考生和家长可能会遇到各种心理问题,特别是

复学时间延迟,更容易增加毕业生的焦虑情绪。要减轻不良情绪的影响,首先要对压力源进行管理。建议考生在备考期间要每天按时起床,按时入睡,保持常规而充足的睡眠,同时饮食也保持平时的规律,尽量减少生活节律的突然变化。

其次,心态对于考生考试发挥着关键作用,考生在备考期间应该尽量维持情绪稳定。之前因为疫情的原因,一直

没有办法确定开学时间,很多学生会很焦虑。考生应该直面现实,改变我们能改变的,对于不能改变的客观现实,要以一种积极的心态去接受它。特别是,同学们给自己制定的目标不宜过高,否则只是徒增压力。

从今春学校未正常开学以来,焦虑情绪就存在于部分学生和家之间。尤其是即将参加中高考的学生和家长,既担心未能做好备考准备,

又顾虑在此情况下考试招生能否确保公平公正。其实在时间变量上,公平的实现是个多因多果的交互影响后的整体表现,不能从单方面考虑而陷入片面。有时候,适当焦虑是一件好事,但如果我们内心深处的焦虑过多,就会成为提升自己 and 实现梦想的阻力。只要我们能够直面“考前焦虑”,这些压力就会变成提升高考成绩的动力。

■吴学安



华夏全媒体  
主管主办  
华夏日报社出版  
国际标准刊号  
ISSN2521-0289

### 编委会

李克炎 江单 张华  
勇 黄浩 李增勇  
龚德贤 张邦毛 齐  
明利

顾问 | 方智平 姜义  
华

社长 | 李克炎  
总编辑 | 江单  
常务副总编辑 | 邱  
亮铨  
执行总编辑 | 张华  
勇

执行社长 | 黄浩  
副总编辑 | 李增勇  
龚德贤  
视觉总监 | 古风

### 采访中心

主任 | 董哲  
编辑中心  
主任 | 罗阳  
经济新闻中心主任 | 常昊  
区域新闻中心  
主任 | 潘利求  
评论新闻中心  
主任 | 贺强  
国际新闻中心  
主任 | 黄浩(兼)  
新闻影像中心  
主任 | 巢砥平

### 新闻爆料

全球  
00852-31106831  
中国大陆  
010-61057773  
24小时新闻热线  
185 1382 0014

### 邮箱爆料

huaxiazaobao@126.com

### 官方网站

www.hxzb.org

## 爱奇艺输官司还“嘴硬”，把消费者当回事了吗？

爱奇艺《庆余年》超前点播案一审判决近日出炉。北京互联网法院判决,被告爱奇艺需向原告提供其原享有的黄金VIP权益15天,并赔偿原告公证费损失1500元。

有意思的是,爱奇艺输了官司,但一点也没有“嘴软”。其在官方微博上的回应对己方的行为毫无道歉之意,反而感谢一审法院“肯定超前点播模式本身并无不妥”。这样的态度摆在眼前,指望爱奇艺会在短时间内积极整改,把消费者利益放在第一位,无异于“天方夜谭”。

不光是爱奇艺,消费者苦视频网站“花样百出”的各种权利侵犯已久。就如超前点播,

自2019年8月腾讯视频独播剧《陈情令》开启付费超前点播模式至今,10个月来,各大视频网站都在热门剧集的播出上使用过付费超前点播模式。今年4月的一份数据显示,已有不少于19部剧集启用了付费超前点播模式。

超前点播明明遭遇巨大争议,但各大平台仍旧我行我素,可见,它们就是要让消费者渐渐“习惯”这一付费模式。

视频网站的“套路”,也不止超前点播这一种。比方说,VIP会员免广告权益也渐渐变了味:打开第一视频后,呈现屏幕的广告由曾经的商业广告,变成了站方的VIP剧集推荐,这种推荐实质上也是广告。花

钱开会员看广告,本质上和花钱开会员还要另付费看点映并无二致。

此外,在《复仇者联盟4》电影热播后,很多影迷纷纷充值爱奇艺会员重温漫威系列电影,但随即遭遇尴尬——视频网站漫威电影版权到期全线下架,并不对会员进行补偿。

“套路”越多,越是显示出视频网站的店大欺客。虽然说这两年视频网站营收下滑是事实,从市场角度出发,企业逐利也无可厚非,但这并不意味着消费者应该成为待宰羔羊,由着视频网站变着法子薅羊毛。对消费者而言,在线观看影视剧并没有太多选择,各大视频网站同质化对待会员的表现,实际上

也让本可以自由选择在线观看影视剧市场成为卖方市场。在这样的市场环境下,消费者是难以撼动视频网站的。

爱奇艺等视频网站更应该注意的是北京互联网法院的明确表态——“商业模式的健康发展是建立在遵循商业条款、尊重用户感受,不违反相关法律法规的基础之上”。如果视频网站都不把这句话当回事,那么下一种欺负消费者的奇葩付费模式,就不会离我们太远。

当然,告赢爱奇艺的个案,或许能鼓励更多消费者勇敢站出来,维护自己的权益。但各大平台也心知肚明:消费者个人的力量毕竟渺小,

很难有足够的时间、金钱和精力,仅为那价值“微小”的利益,与视频网站对抗到底。于是,我们也不难理解,爱奇艺为何能在回应中如此有恃无恐。

可惜,如此短视的行为如果持续下去,终究会将消费者推向盗版,不利于影视剧版权保护。到头来,坐拥大量影视剧版权的视频网站自身也会沦为受害者。这样的“双输”局面,是否是“爱奇艺”们希望看到的呢?

说到底,视频网站想要得到更健康、长久的发展,还得把消费者的利益放在第一位。否则总有一天,人们会用手中的鼠标来投票。

■澎湃

## “健康副园长”应成幼儿教育标配

6月2日,有报道称河南省儿童医院急诊科主任成怡冰受聘成为郑州市实验幼儿园“健康副园长”,也是郑州市首位上岗的幼儿园“健康副园长”。她将带领团队为幼儿园提供儿童营养膳食、疾病预防、特殊儿童关爱等健康教育方面的指导。据悉,未来郑州市800多所幼儿园都将配备“健康副园长”。

学龄前儿童正值身心发育前期,其免疫力相对低下,呼吸系统与成人相比也更为敏感,加之其喜欢追逐嬉闹、

活泼好动的天性,是受流感侵袭的弱势群体。幼儿园是孩子们高度聚集的公共场所,加强对校园新冠病毒疫情防控的监督指导势在必行。向幼儿园派驻有医疗之长的“健康副园长”,便于积极防范各种传染病传播、各类意外性伤害。这种做法不仅让专业人士才尽其用,而且将防疫举措的关口前移,真正做到防患于未然,值得肯定。

鉴于幼儿的身心可塑性和幼儿教育的性格启蒙性,设置“健康副园长”的意义远不止于

当下的疫情防控,从提升国民素质、培育文明习惯、构建“健康中国”、致力民族振兴的高度着眼,“健康副园长”发挥着“健康教育从娃娃抓起”的长远效用。毕竟,为孩子们快乐成长创造一个健康无虞的校园环境至关重要,而让孩子们懂些健康知识,从小养成良好卫生习惯则更会终身受益。

近年来,营养不良和肥胖、近视、龋齿、贫血与心理卫生,成为危害孩子们身心健康的五大问题。剖析成因,既有家庭饮食不均衡、

营养不全面的膳食结构问题,也有家长存在健康认识误区、孩子不良生活习惯所致。比如,孩子的偏食、挑食,不爱吃饭;爱吃甜食、爱喝饮料;睡眠不足,用眼过度,过早接触电子设备等等。其中,孩子0至6岁的幼儿阶段则是最为基础和最为关键的。

幼儿园期间,孩子的一日三餐都是在校园中度过的。这就需要“健康副园长”对幼儿园后厨提供指导、监督、管理。“健康副园长”中的“健康”二字,不仅要包括校园疫情防控,也应当

包括孩子的膳食搭配和营养均衡。除了安排校园膳食,“健康副园长”也要与幼儿家长勤沟通、多指导,为家长的抚养孩子和教育子女转观念、正误区、谋良策。

“健康副校长”进校园,要进得去、留得住、用得上、常态化,不能是走过场、摆样子、图形式。为此,要多措并举加强“健康副校长”队伍建设。期待医校结合和家校联动的互相助力,能为孩子们的健康成长保驾护航。

■张玉胜

