

考后放松不能成放纵

【今日话题】

唱歌、打球、旅游……高考结束后,考生们会选择各种方式放松身心。但学校老师特别提醒考生,最近一段时间尽量不要出远门,尤其是高考成绩公布的时候。

(6月10日《现代快报》)

【读者快评】

放松不能把自己放纵

辛苦了这么多年,终于熬过了高考这道坎,考生们选择各种方式放松一下心情,本无可非议。但要提醒的是,放松千万不要成放纵。

健康的放松,有益学生的身心。但我们无奈地看到,有的学生把握不住放松的“度”,或者通宵上网,或者酗酒“纪

念”。前一天的报纸上就有报道,几名高中生庆祝高考结束,聚在一起喝了不少啤酒,一个学生因为饮酒过量被送往医院抢救。放松直到把自己放纵,家长无论如何也放松不起来。

一张一弛,文武之道,但高考结束并非万事大吉。等待高中毕业生的,既有填报志愿这样要紧的事情,绝大部分还要准备大学阶段的学习。如果一味地放纵自己,甚至养成一些不良习惯。待到被大学录取之后,能否适应校园生活,还真的要打问号呢!

学生毕竟还是学生,考试之后的放松,绝对不能放任自己。若像这位老师提醒的,在高考成绩公布之后,你还在天涯海角玩得“忘了回家的路”,耽误了“终身大事”,悔之晚矣!

高家庄

谨防“考后综合征”

高考过后,按理说,考生们可以好好放松一下,调整自己的身体和心情,可是一些考生却显示出一种病态。如有的无节制狂欢,聚会喝酒、通宵玩乐,导致睡眠不足、透支体力,引起疾病;有的因担心成绩不理想而紧张烦躁、发怒失常,情绪低落、沮丧自责,整天闭门不出,在家胡思乱想。专家们认为这是“考后综合征”的表现。

长时间的迎考准备和几天高度紧张的考试,考生的体力和精力消耗很大,一些考生心理素质较差,自我调适能力不强,再加上老师和家长一般只关注考前心理辅导却忽视了考后的沟通与疏导,潜伏的

心理危机就很容易“暴发”。

有专家认为,从考试结束起到成绩公布前后,60%—70%的考生会产生不同程度的心理问题,这个数字应该得到学校、家长和社会的关注。

首先,老师和家长应该意识到,高考固然重要,但更重要的是孩子健康的身体和心理;其次,要引导考生正确看待高考,考试已经过去,没有必要把它放在心上;其三,应为孩子安排适当的休闲和学习,引导孩子“积极休息”,如体育锻炼、旅游、听音乐等,有条件的开展一些集体活动;其四,当考生出现心理问题,家长和老师应及时进行心理沟通,用正确的减压方式来转移他们的注意力,甚至找心理医生咨询、治疗。

李建波

【评事街】

“孩子不敢上厕所”不是小事

【新闻背景】

工人新村小学三年级的学生乐乐六一节后突然不敢一个人上厕所,前两天憋不住竟然尿到裤子上。家庭教育指导师金煦英告诉记者,最近类似“孩子不敢上厕所”的求助突然变多,和孩子沟通后发现竟然都是被儿童电影、动画片“吓”出来的。

(6月7日《南京晨报》)

鄂东梅子:不管是儿童电影还是动画片,传输给孩子的应当是“真善美”的东西,可为什么竟然吓着孩子了呢?这说明,有关部门并没有为儿童们把好儿童电影和动画片的关,致使隐含在其中的恐怖等不良信息深入儿童心灵深处。

但愿相关部门看完这则新闻不是乐上一乐,而是反省反省再反省。

崔立锋:在“儿童电影”还相对鱼龙混杂期间,家长不妨多陪孩子看看“儿童电影”。首先,家长作为孩子的监护人,有必要对孩子进行有效保护。陪孩子看看儿童电影,可以起到监督作用,适时提醒哪些情节孩子应该“闭上眼睛”。其次,家长多陪孩子看看儿童

电影,可以增进彼此之间的感情,平时大人上班、孩子上学,缺乏沟通的机会。大人孩子一起看电影,是难得的天伦之乐的机会。

梅广:综观眼下的儿童影视剧,要么是题材范围狭窄,说教味道浓,令儿童反感生厌;要么是暴力色情,妖魔鬼怪,令儿童恐怖害怕;要么是疯疯癫癫,令儿童喜怒无常。而真正符合儿童心理娱乐需求和身心健康的作品则是凤毛麟角,一部成人片《西游记》竟然年复一年地担当起儿童剧场领头羊的重任,影视儿童作品之匮乏由此可见一斑。

“一切为了孩子!”这是当今社会各界的共识。然而,当孩子因看影视作品吓得“不敢上厕所”时,那些从事儿童影视创作的艺术家长们,你们是不是应该扪心自问,自己究竟又为孩子提供了一个什么样的文化生活环境?在这个文化泛滥的年代,请你们手下留情,多替孩子们想想,为他们留下一片纯真的净土吧!

本版言论仅代表作者个人观点

■七嘴八舌

500万的噱头不高明

“学校毕业典礼已定于6月16日下午举行,届时有精彩的文艺演出,学校进行了精心准备,舞台就花了500万,建议同学们都能准时参加……”近日,南京某高校仙林校区的不少毕业生都收到了这样一条短信。

(6月9日《南京晨报》)

学校为了吸引毕业生参加毕业典礼,竟然想出了这个500万的“噱头”。这种“虚张声势”的做法是不可取的。首先,噱头毕竟要“露馅”,学校的诚信度岂不打了大大的折扣?学校是教书育人的地方,更应该在建立诚信社会上做出表率。仅仅为了多吸引几个人参

加毕业典礼,就拿诚信来“开涮”,纯属“捡了芝麻丢了西瓜”。其次,拿500万做噱头,给学生一种铺张浪费的印象。学校的本意是用500万来彰显学校对毕业典礼的重视程度,殊不知,如此一来,其效果可能南辕北辙,只能让人产生“大手大脚”的讥讽。幸亏这500万只是一个噱头,否则,肯定会落下个

“败家子”的名声。再次,500万的“噱头”产生不了多少效果。有些毕业生不能参加毕业典礼,并非是对母校没有感情,也不是懒得跑这一趟路,而是有其“苦衷”。如工作实在脱不开身等。即使学校拿1个亿来办毕业典礼,恐怕也只能让这些毕业生望而生叹。

浪遏飞舟

AAA级资信企业 资质证号 000682

广驰置业

聘 熟练业务员 底薪+午餐+提成

招聘电话: 52236127

南京诚信中介规范服务签约单位 总公司:集庆路 123号永丰大厦 701室

特别推荐	永丰大厦 9/18F96.5m ² 精装双南 67万 52236127	上海路 5/7F87+4m ² 精装 双南全明 82.5万 68862826	高云岭小区 5/7F74.5m ² 精装 南北全明 75.8万 68862826	康安里 1/7F88.88m ² 精装双 南全明架空 73.3万 68862826	翠岛花城 10跃 11 243m ² 中心水景 房送露台住佳 6900元/m ² 52311687	仁恒翠竹园 8/11F131m ² 豪装 双南未住 129万 52311687	双楼门宾馆旁 6/6F52m ² 南北 全明楼顶 38.5万 52205537	黄埔花园 1/6F150m ² 精装 三南户住 161.8万 52205537	华静家园旁 6/7F57m ² 精装双南 全明拎包 43万 52328916	新城市假日 8/18F58m ² 跃层 挑高精装送设 91万 68862847																																																																					
	新街口 3/7F45.5m ² 全明机 宿舍 2室 39.8万 68862846	王府大街治山道院 6/7F41.63m ² 精装地势好 全明 31.8万/居 68862846	金玛丽城 2/5F119m ² 毛坯 105万含税 68862846	阳光大厦 20/28F105m ² 办公 装修全明 85万 68862827	玛斯兰德 262m ² 直接 更名 185万 52311677	玛斯兰德 269m ² 双拼别墅 花园式小区 205万 52311677	珠江路 3/7F111.18m ² 精装 双南双阳台 97.5万 68862831	大地豪情旁 1/6F57.23+40m ² 双南实际 70m ² 送40m ² 院子 49.8万 68862831	润花园 16/18F94.23m ² 新空房毛 坯紧邻家乐福 105万 68862831	夫子庙桃叶渡 3/6F44.91m ² 全明 送设单室 38.8万 68862823	汉中门(多套) 7跃 8 10+10+10m ² 精装 双南送设 102.8万 68862844																																																																				
	府西街 3/6F55m ² 装修全明 双学区一中 50.8万 68862826	中华路(多套) 5/6F97m ² 全明 地势好 76.5万 68862844	龙福小区连家店 1/7F80.5m ² 全明精装 拎包入住已开 65万 68862848	五塘广场旁 5/6F68m ² 精装 双南送设 44.2万 68862823	莫愁湖公园对面 5/7F50.16m ² 精装 双南全明 41万 68862847	湖西街 5/7F80m ² 精装双南 全明送设 66.5万 68862847	瑞金大厦 9/18F123.21m ² 精装送设 91万 68862847	阅城国际 1/11F154m ² 豪装 送设含税 8000m ² 68862848	典雅居 2/6F107m ² 豪装送 50m ² 露台 112万 68862848	市公安局宿舍楼 1/6F57.34m ² 精装送设 院 6m ² 特价房 51万 52311793	来凤里小区 5/7F51m ² 装修南北 送设特价房 40万 68862847																																																																				
鼓楼区	中保绿苑	中和桥	建邺区	南湖边	璇子巷	其它区																																																																									
龙江中保绿苑 4/6F150m ² 精装三南框架 150万 68862826	大方巷 5/6F 41.5m ² 精装双南 41万 68862826	曹都巷 2/6F57m ² 精装双南全明 56.2万 68862826	小杨村 2/7F52.65m ² 南北全明五老村 小学 48.5万 68862823	朝天堂西街 5/6F57.77m ² 简装三南 48.8万 52305287	金轮园 2/7F121m ² 精装双南全明 95万 68862832	康盛花园 6跃 7 92m ² 精装三南送设 台 73万 52311687	张公桥 1/728F64.6m ² 装修全明 49.8万/居 68862826	龙苑新寓 3/7F60.96m ² 简装南北 49万 68862847	江南名府 1/6F89m ² 05年婚嫁架空 坡全 107万 52311687	瑞鑫兰庭 5/18F67m ² 豪装 5.2挑高 86万 68862846	来凤小区 4/7F 104m ² 双南一北 95.8万 68862846	美之国联排 1-3F179m ² 户型佳花园 100m ² 146万 52311687	凤凰西街 4/7F75.5m ² 精装双南天然 气 75万 52328916	怡居园 1/7F76m ² 精装双南全明 61万 68862847	南苑露园 4/6F58m ² 豪装双南拎包住 房佳 54.5万 52328916	沿河三村 2/6F59.88m ² 双南全明管气 50万 68862831	冰天大厦 1/7F18F 83.55m ² 精装 60万 68862846	康盛花园 3/11F137m ² 三南户住安静环 优 105.5万 52311687	上海路 5/7F87m ² 精装全明双南一北 82.2万 52328916	安品街 3/6F 55m ² 南北全明学区房 50.5万 68862832	雅舍园 3/9F100.8m ² 精装双南全明 景观房 120万 52328916	银轮花园 7/7F75m ² 精装实际面积大很 多 85万 68862848	集庆路 7/7F52.45m ² 精装全明南北 41万 68862827	翠岛花城 10/11F148m ² 装修三中心景 观房 123万 52311687	一中旁 3/6F 55m ² 南北全明学区房 50.5万 68862832	莫愁新寓(多套) 3/9F100.8m ² 精装双南全明 景观房 120万 52328916	德盈大厦 1/10m ² 44.5万 52328916	风游寺 4/6F 51m ² 简装双南 38.8万 52305287	仁恒翠竹园 5/6F52m ² 精装全明送设 50.8万 52311677	中央门建宁路 5/6F52m ² 精装全明送设 42.8万/含税 52311793	紫金明珠 2/9F 53m ² 精装含税 48.8万 68862846	砂珠巷 1/33F48.72m ² 精装含税 包住 49.5万 52311677	莫愁新村 6/7F 74m ² 精装 61万 68862847	仙鹤里 5/7F43m ² 全明价优交便 34.8万 52311677	晨光巷 3/17F87.69m ² 新空毛坯含税 68.5万 52311677	中山东路 4/7F51m ² 简装东南 41万/居 52305287	洪武路 1/928F71.8m ² 含税地势佳 包住 40.8万 52305287	沿河五村 2/7F 51m ² 全明地地佳 48万 68862831	大光明通家 3/11F106.7m ² 精装送设含税 93万 52311677	夫子庙 1/7F38m ² 毛坯送院子 70m ² 34.8万 52311677	康业里 5/7F80m ² 双南含税新空毛坯 62.8万 52311677	秦虹小区 3/4F55.14m ² 南北全明环境 佳 40.5万 68862823	三岔河迎江 2/7F48.29m ² 05年精装全明 包住 38万 68862831	今日家园 6/6F45.25m ² 婚嫁景观气 包住 40.8万 52305287	卫岗 2/7F 46.3m ² 交 33万 68862848	康里 4/7F55m ² 精装全明送设 44.8万 68862847	康里 3/4F55.14m ² 南北全明环境 佳 40.5万 68862823	福福小区 4/15F92m ² 精装送设双南双 67万 68862848	海德卫城 23/26F112.5m ² 新空毛坯景 观房 108.8万 68862831	锁金六村 8/6F 49m ² 装修东南送设景观 36.9万 68862823	利星公寓 3/6F53.2m ² 精装全明送设 43万 68862832	秦淮区 2/19F133m ² 毛坯含税 104万 68862846	金轮园 7/7F75m ² 精装全明大平 63.8万 52205537	金轮园 4/6F53.2m ² 精装全明送设 43万 68862832	武定新村 3/5F55m ² 全明南北 40.2万 68862844	转龙车 3/7F55m ² 全明南北 37.8万 68862826	龙江芳草园 1/29F85.5m ² 豪装景观气 包小二十九 93万 68862848	夫子庙 3/6F 47m ² 绝对好房 33.8万/居 68862848	大行宫都市明园 1/128F68.5m ² 精装全明拎包 住 82万 68862848	珠江路 2/426F 70m ² 简装双南全明 60.8万 68862826	莫愁东路 4/6F50m ² 简装全明 42.8万 68862827	转龙车 3/7F55m ² 全明南北 37.8万 68862826	清凉山庄 7/7F80.1m ² 05年精装送设 双南一北 64万 68862823	锁金村 3/6F 68m ² 精装全明送设 51万 68862823	车站村 2/426F 70m ² 简装双南全明 60.8万 68862826	安家村 1/6F50m ² 简装全明 42.8万 68862827	转龙车 3/7F55m ² 全明南北 37.8万 68862826	江滨新寓 5/6F 61m ² 精装双南送设 54万 68862823	莫愁新村 2/7F 46.3m ² 交 33万 68862848	莫愁新村 3/6F53.2m ² 精装全明送设 43万 68862832	转龙车 3/7F55m ² 全明南北 37.8万 68862826	鱼市街 4/7F 63m ² 精装全明送设 57万 68862823	莫愁新村 2/7F 46.3m ² 交 33万 68862848	莫愁新村 3/6F53.2m ² 精装全明送设 43万 68862832	转龙车 3/7F55m ² 全明南北 37.8万 68862826	永庆巷 5/7F 80m ² 南北全明双南 39.8万 68862826	莫愁新村 2/7F 46.3m ² 交 33万 68862848	莫愁新村 3/6F53.2m ² 精装全明送设 43万 68862832	转龙车 3/7F55m ² 全明南北 37.8万 68862826

因公司发展需要 招聘业务员数名 电话 52236127

求购大量市区套房 电话: 13815868331

燕江 58821404

公积金提现
急用钱当日得款
电话: 51594504(24h)

6F 66.8m²
装修 51万

多伦路
4F 53m²新装修 39万

海南 9-20

海口市中心/滨海大道/精装酒店式公寓

另有多个海口楼盘供您选择参考

接待地址: 湖南路 4-5号 309室(玄武门地铁站口)

咨询电话: 83367336 13913321575

翠云新村

超低价 1520元/m²起

山清水秀 环境优美

电话: 58189138 58265300

现金收购市区二手房

一次性付款 电话: 84574620