

十岁小女孩一拿起笔就哭

专家:这是“开学恐惧症”,家长要提前一周帮孩子收收心

暑假已临近尾声,一些孩子却在临开学前患上了“开学恐惧症”,有孩子不分日夜沉迷网络游戏,有孩子出现失眠焦虑等异常心理,有孩子怎么都不愿意提笔写暑假作业,甚至发展到一拿起笔就哭。如何才能避免孩子出现“开学恐惧症”呢?心理咨询师钱圣洁认为,暑假里,孩子往往比较自由,晚睡贪玩,导致了临开学前的不适应。家长最好提前一周调整好孩子的生物钟,让其尽快进入学习角色。此外,家长也要学会平时给学生减压,不要让孩子认为学习是一个沉重的负担。

十岁小女生一拿起笔就哭

10岁的小芳写了一手漂亮的字,人见人爱,小芳自己也引以为豪。可最近小芳的妈妈却意外地发现,小芳整个好像变了个人,暑假期间小芳拒绝做暑假作业,后来发展到特别讨厌写字,甚至一提起笔写字就哭。小芳为何会出现这样的情况?小芳的妈妈后来才了解到,原来上学期,小芳学校里来了一个严厉的女老师,这个老师特别推崇题海战术。每次布置作业都是原来的2

倍,而且做错一个题目,就要罚抄10遍。

孩子出现这种状况该怎么办呢?江南心理工作室的钱圣洁咨询师分析说,由于作业量很大,小芳对写作业这一行为产生了反感。再加上整个暑假期间孩子都十分放松,对比之下,孩子对于开学就会更加恐惧,会联想到再次回到原来“永远有写不完的作业”的那个环境中。对此,钱圣洁首先希望孩子的父母去和老师沟通,然后用夸赞孩子字写得漂亮这种方式来恢复孩子对写字这一行为的信心,以此来消除孩子心中的恐惧。

准高二男生宁可不吃也要玩游戏

暑假就要结束了,9月份就要上高二的小周却显得比平时更加沉迷网络游戏,有时宁可不吃也要多玩10分钟网络游戏。父母一提起要开学的事情,小周的心情就郁闷到极点。临近开学,小周甚至出现了失眠、焦虑的状况,有时躺在床上翻来覆去都睡不着,又爬起来玩一通宵的网络游戏。

心理咨询师钱圣洁分析说,小周的“开学恐惧症”来源于网络游戏,存在两种可能。一种是由于开学在即,小周感觉不能像暑假一样随心所欲地玩游戏,所以抓紧剩余的时间没日没夜地玩。时间长了,小周就会产生一种焦虑的情绪,甚至失眠。家长要注意避免孩子产生这样的情况,在暑假期间也不能放任孩子整日玩游戏,在快开学前一至两周,要慢慢缩减孩子玩游戏的时间。此外,还有一种可能是小周平时在学校

功课压力太大,用玩游戏来逃避开学的压力。如果是这种情况,家长就要及时给予孩子劝慰,不要在功课方面给孩子太大的压力。

开学前一周就要让孩子收收心

针对“开学恐惧症”,心理咨询师徐雪莲表示:“开学恐惧症”主要表现为情绪低落、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等。有的孩子甚至还会出现头痛、胃痛等躯体不适症状。因此,家长在开学前一周就要开始为孩子制定新的“作息时间表”,早睡早起,以慢慢适应新学期的节奏;此外,家长可以通过与孩子一起检查暑假作业,了解新学期学习的知识结构和能力训练内容,制定自己本学期的学习目标;让孩子提前进入学习状态。此外,家长在平时应该适当给孩子减压,不要让孩子把学习当做一种沉重的负担。(文中人物皆为化名)

唐奕

市民卡中山路营业处开业

无锡市民卡中山路营业处经过试运行后,今起正式对外营业。原公交IC卡朝阳营业处门前多年来的“长龙现象”将因此有所缓解。

近两年来,随着原公交IC卡充值点的逐年增加,持卡人充值越来越方便,加上在招商银行、交通银行多个自助圈存机的增设,城区充值网点渐趋完善。可是,由于朝阳充值营业处地处南禅寺附近、交通便利,不少市民习惯性地到朝阳营业处排队充值。尤其是每到年审期间,该营业点更是“长龙不见尾”。

为方便广大持卡市民,无锡市民卡公司与锡州农村商业银行合作,在中山路支行、扬名支行内设立营业点,提供柜面式服务。这两个网点,不仅可办理无锡市民卡(仅限交通等小额消费领域)的售卡、充值、查询业务,还可以对原太湖交通卡(含学生卡、老龄卡)进行充值、查询。

目前的市民卡服务点有:市民卡扬名营业处,地址为南湖大道588号奕淳大厦锡州银行扬名支行内,电话:66660185;市民卡中山路营业处,地址为新开河18-20号锡州银行中山路支行内,电话:66660183。两处的营业时间均为周一至周五8:30-16:30(法定假日休息)。

此外,还需提醒广大市民的是,根据市民卡服务网点的统一区域布置,原位于惠山区洛社天奇城47-105的市民卡洛社营业处将于8月28日撤销。自撤销之日起,就近持卡客户可持卡到洛社交管所内办理相关业务。市民卡洛社交管所营业点地址为:惠山区洛社镇中兴东路107号,营业时间:8:30-11:00,14:00-16:00。详情可登录无锡市民卡网址http://www.wxsmk.com/,或拨打88760000咨询。

周晓玲 薛晟

《西门桥还叫人民桥?》后续 一个“西门桥”一个“桥门西”

桥栏上名字念起来顺序不同



北侧桥名要从左念,南侧的桥名得从右念 匡笠 摄

《生活无锡》昨日报道了西门桥桥名牌未更改一事,昨日一早,有读者来电称,桥名牌已在进行更改,“人民桥”三个字已被“西门桥”代替。

昨日,记者在西门桥看到,桥内两侧两边的桥名牌已更改,但桥外侧的桥名牌上空空一片。让人不解的是,桥北侧桥名牌上的“西门桥”三字由左向右排列。南侧的桥名牌从右向左读却成了“桥门西”。

对于新桥名存在的问题,无锡市公建中心的工作人员表示,会在今天去现场勘查,存在不规范的地方,会让施工方立刻改正。

匡笠

踩下踏板,垃圾桶就会张嘴

脚踩式垃圾桶试点受欢迎,如果广受好评将全市推广

机械爪缓缓升起、倾斜,轰隆!爪子上扣着的两只垃圾桶翻转过来,垃圾倾泻而下,涌进了垃圾压缩车。这是昨天上午8点多,记者在无锡市南长区中北新村看到的垃圾机械化收集的一幕。据了解,锡城80%的区域已经实现了机械化收集。正在试点运行的脚踩式垃圾桶也有望在全市范围内推广。

南长区环卫所运输队的郁队长告诉记者,以前用人力车时,一板车只能拉1000斤左右,收掉10来桶垃圾。现在,一辆3吨的收集车出一次车就能收掉80-90桶垃圾,同样一天出三趟,至少能跑几个小区。此外,机械收集垃圾还减少了二次污染,因为垃圾桶在原地直接由后装压缩收集汽车把垃圾压缩后运至填埋场,省掉了垃圾中转的环节。

现在的主要问题是有些居



中南家园新式垃圾桶 石焕伟 摄

民扔垃圾时不愿意开桶盖,随手把自家垃圾往收集桶旁一丢就完事了。”郁队长说,袋里的污水漫流开来仍会造成二次污染。居民也很郁闷,“我就是不想去开那个桶盖,上面斑斑驳驳的,一摸还黏糊糊的。”

在滨湖区的中南家园,记者看到了一种带踏板的蓝色垃圾

桶,我们要扔垃圾只要踩一下这个踏板,垃圾桶盖子自己会掀起来,既方便又干净。”家住中南家园的刘女士开心地说。

无锡市环卫的工作人员说,这种脚踩式垃圾桶现在只是在试点运行当中,试用情况良好的话有可能会在全市范围内推广开来。”

石焕伟 胡姗姗 薛晟

天气预报

最近三天都有阵雨 最高气温降到31℃

今年的“处暑”日,无锡艳阳高照,最高温度在35℃左右。无锡气象台的专家表示,“处暑”节气后无锡的常年平均气温为26℃,气温有所下降,今年也不例外,26日起无锡将多雷阵雨天气,最高气温在31℃左右。

每日空气质量状况

预计今日空气状况良好,污染指数为51至71,首要污染物为可吸入颗粒物,空气质量级别为Ⅱ级。

今明后三天具体天气

今天,多云,午后到上半夜局部有雷阵雨,东南风3-4级,最低气温27℃,最高气温34-35℃。

明天,多云有时阴,有阵雨或雷雨,最低气温26℃,最高气温32℃。

后天,多云到阴,有阵雨或雷雨,最低气温26℃,最高气温31℃。唐奕

资讯

无锡没游客在菲律宾

8月23日,一辆旅游观光客车在菲律宾首都马尼拉遭劫持,车上有25名乘客,其中大部分是亚洲游客。截至昨天,已有10名香港游客遇难。记者昨天从无锡旅游部门了解到,目前没有无锡游客在菲律宾游玩。

无锡市旅游局市场处负责人表示,由于菲律宾的治安不稳定,早在几年前就停止与菲律宾开展旅游方面合作,也不主张旅行社推行菲律宾游线。记者从康辉、国旅等几大旅行社了解到,平时前往菲律宾的无锡游客并不多,都是通过上海拼团前往长滩海岛游。即使是在暑期旅游旺季,每家旅行社接到的散客人数最多也不过一个月二三十人。

陆媛

旅行社盘点暑期游 短线游热长线游冷

一年一度的旅游旺季暑期游接近尾声。昨天记者从锡城几大旅行社了解到,盘点今年暑期游,国内长线、短线游和境外游可谓几家欢喜几家愁。

世博会当之无愧是暑期游的最大赢家。7月、8月,无锡国旅世博游客超过8万人次,其中八成游客选择一天世博游。平均每周游客8000多人,最多的一周游客人数达1.4万人。

此外,连云港、象山、青岛等海滨游依旧是短线游的热门之地。游客人数同比上升两成左右。“与往年不同的是,今年短线游的市民大部分都选择4星酒店的品质游。”国旅巴士旅游策划总监蒋巍直言,旅行社也希望游客住4星以上的酒店,这样满意度肯定高,旅行社与酒店接洽也不用担心对方忽悠。

相比之下,暑期国内长线游可谓“惨淡”。旅行社方面表示,主要受机票价格影响,今年长线游的成本费用很高,像云南、四川等著名景点的报价都达三四千元,甚至五千多元。居高不下的价格,加上一些景点受自然灾害影响,使得游客纷纷转向了价格相当的境外游。

几家旅行社一致叫好的境外游线路首选日本,富士山、京都、大阪等日本本州6日线最受无锡市民欢迎。暑期国旅参加日本游的总人数达五六百人,同比上升50%,也创下自2005年开放日本游来的最高纪录。

国旅出境中心总经理助理柳挺称,境外游的另一大增长点就是欧美游,今年暑期游客数同比增加了也有50%左右。其中,法意瑞三国10天游最走俏。

陆媛