



高考完后，就能彻底放飞了？

专家建议不妨做做这几件事



要问现在谁最轻松？无疑是刚刚参加完高考的高三毕业生们。紧张的高考过后，放松自己是必须的，但常州教育服务中心心理课程与资源建设研究工作室领衔人周燕则认为，放松不意味着不加选择，肆意放纵。不管是考生还是家长都要对高考有正确的认知，防止高考后过度放纵导致悲剧的发生，此外也要为开启人生新的阶段做好准备。

张敏

考后乐极生悲事件屡见不鲜

十余载寒窗苦读，考前的挑灯夜战，考场上的惴惴不安，当高考最后一门考试结束的铃声响起，意味着“解放”的时刻到了。

于是高三毕业生们开始了自打上小学以来最放松的暑假，有蒙头大睡三天不起的，有相约旅游的，有举办或参加各种聚会的，有疯狂打游戏的，有整夜追剧的……

可谓各种各样的放飞自我。

诚然，紧张的高考过后放松是必须的，但遗憾的是，每年暑假都有类似乐极生悲的事情发生：高考后疯狂玩游戏脑昏迷的，旅游冒险失去生命的，在娱乐场所违法而被处罚的，昼夜颠倒生物钟紊乱的，用眼过度视力出问题的，恋爱失控出麻烦的……

周燕认为，之所以会出现考后的疯狂放松，原因之一是现在的很多学生缺乏科学的学习方式，没能做到合理管理学习时间，平时禁锢太多，劳逸不能结合，考完后失去理性的恶补；原因之二是学生和家长们都对高考不正确的认知，认为高考结束就万事大吉了。

“高考后时代”做做这些事

周燕表示，放松不意味着不加选择，肆意放纵，彻底放飞。面对“高考后时代”，考生和家长不妨做好以下六件事。

1. 补觉，给紧绷的神经来个缓冲。高考的确让很多考生大量缺觉，所以考完后头几天可以适当补觉，但不能一直蒙头睡，要逐渐过渡到比较正常、规律的作息状态。

2. 估估分数，做做规划。大致估算自己的分数，根据自己的实际情况，提前了解高考志愿填报要求，了解和咨询自己感兴趣的专业和院校的详细情况，做到科学抉择、量身填报。当然，如果高考发

挥不理想，就更需要面对现实，整理心情，恢复元气，认真考虑下一步的打算。

3. 来个高质量的毕业旅行。世界那么大，你要去看看。旅行是“行万里路，读万卷书”，真正打开眼界、亲近自然、感受人文、体验世界的博大及异质的生活，来一份与过去不一样的心灵收获！

4. 陪陪父母家人。以前埋头读书，以后外出求学，接受照顾的多，关注家人的少。趁这段时间，探望一下已经年迈的祖父母、外祖父母或在成长中一直对你关怀有加的亲人。陪父母聊聊天、散散步，分担些父母的家务，如学着做

做饭、搞搞卫生、重新布置一下家里的环境，等等。既让父母感受天伦之乐，又锻炼生活技能。

5. 重拾自己的“心头爱”，发展新爱好。原来一些不错的兴趣爱好，因为学习而被搁置，现在可以继续，也可以发掘新的兴趣点，发展新项目，既愉悦心情，又增加自身含金量，毕竟艺多不压身，对未来的大学生活甚至职业发展都有好处。

6. 找一份短期的工作或加入义工组织，走入社会。学习与不同的人交往，感受生活的不易，积累社会经验，加速成长。

旧货市场上淘出手抄本古籍

《新刻续千家诗》记载武进古代忠孝节义文化

近日，常州收藏家包立本从旧货市场上收集到了一本晚清时期的手抄本，其中有不少内容涉及常武地区，如有关于海烈妇、杨孝子等的诗词。“海烈妇的事迹发生于武进，杨孝子是武进人，这两位都是中国古代忠孝节义精神的代表性人物。”常州市图书馆古籍部专家朱隽翻阅后表示，这本书就是清代无锡“善人”余治编辑的《新刻续千家诗》，该书现已很少见，但对于研究江南地区清代慈善公益文化、孝道文化，有一定的研究价值。

张军 葛小林



手抄本《续千家诗》记载武进古代忠孝节义文化 张军提供

据悉，该手抄本长27.8厘米，宽16.4厘米，为绵纸，共94页。余治是清代劝善运动的积极推动者，致力于“以乡约劝善”，是当时江南善士圈的核心人物，他不仅创办了多家慈善公益机构，而且影响了众多江南富豪投入慈善，带动一群弟子从事公益活动。值得一提的是，书中《谒海烈妇墓》正是他本人的手笔，该诗云：“玉质长埋古驿旁，铮铮立节媲姬姜。毗陵道上穹碑在，一死千秋骨亦香。”另一篇署名为“蓉湖逸叟”的《题杨孝子乞丐承欢图》诗为：“乞儿底事到今称，为解亲前色笑承。多少翩翩裘马客，庭帏岑寂冷如冰。”

海烈妇是徐州人，清代著名词人、宜兴陈维崧《大酺》一词记载：

“海烈妇，徐州人，流落毗陵。艳色为漕卒所窥，迫之，不屈而死，立祠毗陵。”海烈妇墓就在祠旁。康熙时大画家王翚等人所画的清代《康熙南巡图》常州府部分中，在画中的城门和运河上方，有一处掩映在树林中的小院子，有“海烈妇祠”的标注。海烈妇事件对常武地区的文化有一定的影响。清末，武进人陆鼎翰还将海烈妇祠中题咏汇为《海烈妇陈有量妻祠录》出版。

根据《洛阳镇志》等资料记载，杨孝子即杨乙，系武进安尚乡虞桥塘下头村人，他的孝行名动乡里。故事发生在明朝嘉靖年间，杨乙家境贫寒，父母年迈，靠杨乙乞讨度日。每当讨得饭菜，先孝敬父母吃

饱。有人想雇佣他，他说他不可一日无亲。十年后，父母相继去世，他乞讨到了棺材，脱下自己的衣服为父母入殓。杨乙死后，当地有传说他做了地方上的一位守护神。

《新刻续千家诗》是继《千家诗》后的补充读本，所选的诗歌类似劝世歌谣，为后世了解古代语文、道德教育提供了难得的实物样本。该书至今的存世量远不及《千家诗》。“因为《新刻续千家诗》的内容只注重劝善，不像《千家诗》那样既有山水田园、赠友送别，又有思乡怀人、咏物题画那样多元化的诗，随着时代的进步，这本书的内容及所宣扬的精神已经陈旧，因此看的人不多，但即便如此，它还是有研究价值。”朱隽说。



清风进社区

为学习宣传贯彻党的十九大精神，日前，勤业二社区邀请六艺学堂的志愿者开展“清风进社区 纸扇画廉洁”活动，教授辖区内党员、居民代表、青少年等绘制廉洁扇，倡廉洁，扬清风。活动一开始，志愿者为大家讲解了梅、兰、竹、菊关于廉洁的寓意。随后，大家在志愿者的指导下，发挥想象，静心着笔在扇子上绘画出各自心中的廉洁之花，有些绘画功底的居民还绘出了“廉石”。

邵如张敏文/摄

供销社召开第七次代表大会

记者从昨天举行的常州供销合作社第七次代表大会上获悉，常州将构建农村电商运营体系，加强与全国“供销e家”和省总社“地平线”对接，与社有企业、农村综合服务社、基层社、农民合作社合作，形成集网上交易、仓储物流、终端配送于一体的农村电子商务经营服务体系，力争2022年农村电商销售额突破10亿元。

昨天，该市供销总社和各辖市(区)供销社、基层社、企业、新型农业经营服务主体等102名代表参加了代表大会。

常州市供销合作社负责人

在会上提出，常州供销社将构建农村电商运营体系，加强与全国“供销e家”和省总社“地平线”对接，与社有企业、农村综合服务社、基层社、农民合作社合作，形成集网上交易、仓储物流、终端配送于一体的农村电子商务经营服务体系，力争2022年农村电商销售额突破10亿元。季臻 刘国庆

输错数字万元存到别人卡上

在ATM机存款时，小曹将银行卡号输错，导致1万元存到别人卡上。在与对方多方协调无果后，小曹无奈起诉到法院。

今年5月2日下午，在常州务工的小伙小曹来到某银行崔桥支行，准备将1万元存入自己银行卡内，卡号最后5位数为“2133”。因是无卡存现，小曹不慎将卡号后5位数错误输入成“22133”。结果将钱存到了他人名下。

发现搞错后，焦急不已的小曹随即报警，并与银行进行

沟通。经查，收款的银行卡持有人是云南人陈某，暂住常州横山桥镇。

5月9日，小曹在与陈某多次沟通无效的情况下，将其起诉至常州经开区法院横山桥法庭，同时申请诉讼保全。

立案后，法院快速对被告人陈某名下的全部银行账户进行网控，并顺利在其一张银行卡内查封到1万元。庭审中，被告人陈某未到庭。最终，法院经审理认为，不当得利应予返还，判决支持原告的诉讼请求。何健宏 黄文娣 刘国庆

掐死妻子，男子获刑15年

男子苏某欲和妻子同房，遭拒后，在争执中竟将妻子掐死。

苏某今年37岁，2007年和徐某相识结婚，婚后两人生有一子。2015年，两人感情上出现危机，并开始分床睡，但两人夫妻生活还算正常。

2017年11月24日上午7时许，苏某因为零花钱不够，于是到妻子的房间向徐某要钱。此时徐某还躺在床上，就

让他等一会。苏某见到躺在床上的妻子，就钻进了她的被窝，想和她发生关系，没想遭到了徐某强烈拒绝。在相互争执、揪打过程中，苏某掐住妻子脖子，不幸致其死亡。

近日，常州市中级法院开庭审理了此案，一审判决苏某犯故意杀人罪，判处有期徒刑15年，剥夺政治权利5年。(文中当事人为化姓)

常法宣 刘国庆