



# 对待高考要有颗平常心

情绪稳定,平常心,是高情商的表现,而有较强的控制焦虑情绪的能力,不让过度的负面情绪影响自己,才能更好地完成人生路上每一个重大挑战,获取成功。否则,只会离期待的目标越来越远。

□邱蕾

一年一度的高考就要来临了,有高考孩子的人家不免又要陷入高度的紧张焦虑之中,而这种焦虑情绪,又难免会传染给孩子,也让孩子增加了不必要的压力。

紧张焦虑的情绪,本无可厚非,可这焦虑一旦过头了,后果就不好了,心烦意乱,注意力无法集中,发挥失常也就在所难免了。

虽然每年都提这事,媒体也呼吁大家不要太过焦虑,可家长们的焦虑情绪却似乎是越来越重了。有的家长盲目又自以为是,偏听偏信,看网上说吃素能提高智商,头脑清醒,便马上改变孩子伙食,天天给儿子吃素,结果吃了两星期后,孩子的记忆力非但没增

强,反而下降了,不到饭点就已饿得头晕眼花心发慌,整天无精打采的。有的家长考前炖了只土鸡,监督孩子连汤带肉全吃光,结果导致孩子一夜休息不好,影响考场发挥。

有的父母考前给孩子进各种补品、营养品,或者饮食变化得太大,都让孩子的胃肠一时难以适应,出现各种不适症状,反倒影响了孩子。而且,父母们不只在自家地盘上焦虑,影响孩子,也把焦虑扩展到公共场所,影响他人正常生活。有父母就要求楼上邻居把养的小鸟处理掉,因为担心小鸟叫声影响孩子学习。考试期间,父母们甚至还要联合起来,阻止过往车辆通行,生怕汽车行驶的声音骚扰到孩子。

这些父母明显都是焦虑过头了,做事也就不计后果,

事实上,这样做充其量不过是要减缓自己的焦虑,有点迷信的意思。不过,父母在做这些的同时,却把这焦虑毫无保留地传递给孩子,甚至给孩子造成比较严重的后果,实在是得不偿失,到头来怕是会引发更大的焦虑。

情绪稳定,平常心,是高情商的表现,而有较强的控制焦虑情绪的能力,不让过度的负面情绪影响自己,才能更好地完成人生路上每一个重大挑战,获取成功。否则,只会离期待的目标越来越远。因此,父母们越是到了高考临近的关键时期,越是要沉稳冷静,保持平和心态,以良好心境看待高考,让孩子也受到这正面影响,以健康观念迎接挑战。

当然,不只父母们要保持

平常心看待高考,不要给孩子传递负面情绪。其他方面也不要推波助澜,甚至无事生非唯恐天下不乱地鼓吹宣扬状元房,高考补品,大写奇葩高考语录等,有意无意制造紧张气氛。或者他们是出于纯粹的谋利想法,或者就是本身焦虑,自以为好心地向其他父母无私传授经验教训有用知识。可无论出于怎样的动机,客观上都只是制造了混乱,使焦虑情绪不断膨胀,加剧了高考焦虑症的集体发作。

有鉴于此,有关方面是否也该出手引导制止一下,让临近高考的社会氛围变轻松些而非紧张化,对以谋利为目的而故意夸大事实,刻意营造紧张气氛,加剧家长考生焦虑的单位个人,给以处罚。

读者来信

## 切莫伤了环卫工的心

近日,章丘某网站一则“环卫工在路上捡垃圾,被人拿矿泉水瓶扔”的帖子引起人们广泛关注。原帖是这样描述的:“今天下午下班回家,在红绿灯等红灯,有位环卫工人在红灯期间去捡路上垃圾!有个起亚车嫌弃环卫工走得太慢!竟然从车窗内扔出半瓶矿泉水砸到老环卫工身上!”对于此事件,网友们纷纷跟帖表达了内心的愤怒和痛心,并强烈谴责车主的这种“无素质”行为。

在全社会都倡导弘扬正能量的时候,竟有如此与社会大环境格格不入的行为,着实让人心寒。作为一名普通的环卫工人,面对的是苦、脏、累,工作一干就是一天,而且在路段上作业,面对来来往往的车辆,安全系数也较低。寒来暑往,躬身劳作,他们用平凡、爱心、执着和奉献,坚守着“城市美容师”的最美职责。但就在他们辛勤劳动的时候,还要遭受这样的白眼甚至人身攻击,不得不引起我们的深思。

不可否认,如今的环卫工人在大多数人的印象中是社会地位低、劳动强度大、工作环境差、工资待遇低的弱势群体。被人看不起,进而被欺负,也是一些环卫工屡被欺辱的社会内在原因。但是人与人之间本来就没有什么区别,所不同的仅仅是社会分工不同而已,刘少奇主席就曾对掏粪工人时传祥说:“我是国家主席,你是掏粪工人,这只是分工不同,我们都是人民的勤务员。”看来劳动是最光荣的事情,不管是在哪一个岗位上,都是在为祖国建设做贡献!所以,没有谁有资格就职业差别歧视任何人。

我们虽然不知道这名环卫工的名字,但我们一定能想象到当时他是多么心寒和痛苦。因此,我们广大市民要充分关心、体谅环卫工的工作,养成良好的卫生习惯,尊重他们的劳动成果。即便不爱,也请不要伤害。

(董家桥 袁洋)

# 章丘也应该建“海绵城市”

□陈恒海

近日从齐鲁晚报上看到,济南将建设“海绵城市”。所谓海绵城市是指城市能够像海绵一样,下雨时吸水、蓄水、渗水、净水,需要时将储存的水“释放”加以利用。建设“会喝水”的人行绿道、下凹式绿地、“会吐水”的溢流井等,在确保城市排水防涝安全的前提下,最大限度地实现雨水在城市区域的积存、渗透和净化,促

进水资源的最大利用和生态环境保护。

笔者看到这一报道,不觉眼前一亮。这一举措太好了,不仅促进城市生态保护,而且对济南保泉是一很好的措施。

从去年以来,我市久旱无大雨雪,地下水位急剧大幅度的下降,使我市多数泉水停喷,影响了小泉城的声誉。虽然市委市政府对保泉也采取了若干措施,遗憾的是还是没有保住泉水的持续喷涌。

笔者认为,济南建设“海绵城市”,铺设“会喝水”的人行绿道,是建设现代化城市的一大创举,也很适合我市的具体情况。随着近几年我市城市建设的飞速发展,特别是铁路以南大片的泉水渗透区,都随着城市化建设的发展,有的盖成了厂房、楼房,有的修建了马路,大量的地面被水泥硬化。下雨时,水很快流走,渗透面积大大缩减,影响了泉水渗透供应,对保泉是个矛盾。因

此,建设“海绵城市”是当务之急。

当然,建设“海绵城市”也不是一件容易的事情,需要科学的城市规划和大批的资金。我市应当把建设“海绵城市”提上议事日程,今后的城市建设项目,要和建设“海绵城市”的理念挂起钩来。着手研究、评估、规划,逐步建设“海绵城市”,优化我市的生态保护,尤其对保泉作出积极的努力,为百万章丘人民造福。

齐鲁晚报 视觉公益大赛

中共山东省委宣传部 山东省文明办 齐鲁晚报 阿里公益

仁者，人也  
义，亦我所欲也  
道之以德，齐之以礼  
信，言合于意也  
以和为贵

