

疏解高三考生焦虑情绪 家长要做“神助攻”

羊城晚报记者 张华
通讯员 周密 李雯

距离高考不到三周时间,时间紧迫。今年由于新冠肺炎疫情的影响,学生们都在家上网课。一些学生在家自律不够,学业放松,面对高考,有学生出现焦虑等心理问题。

6月19日,记者从广州市妇女儿童医疗中心、暨南大学附属第一医院、中山大学附属第三医院等医院的精神心理科了解到,从5月份开始,心理科接诊的高三备考学生因为焦虑情绪导致身心障碍已经排在所有心理咨询疾病的首位。

备受压力 “尖子生”拒绝参加高考

广州妇女儿童医疗中心心理科主任医师汪玲华近期接诊了某重点中学高三学生小美(化名)。小美的从小学到中学,成绩一直名列前茅,学校和家长对她寄予很大的期望。从4月份开始,小美出现紧张、不安,注意力不集中,心烦意乱、失眠,看书复习效率每况愈下的情况,模拟考试成绩一次不如一次。在上周的小测验中,她的成绩很不理想。这导致小美经常发脾气甚至哭泣,并拒绝上学,拒绝参加高考。

经过专家评估,发现小美患上了

急性焦虑症,由于惧怕考试引起的焦虑情绪影响了她正常的学习生活,并且影响考试的正常发挥。

像小美这种情况的高三考生还有很多。“我要复习的内容太多了!”“这次考砸了,我怎么办啊?”“爸爸妈妈又在催我!越催我越紧张。”“为什么我做题的时候脑子一片空白?”不少学生情绪紧张时会有这样的想法。

在广州市妇女儿童医疗中心心理科,不少高三学生家长告诉医生,孩子很紧张,睡不好觉,经常性吃不

下饭,体重也开始下降,整天恍恍惚惚,注意力不集中,情绪上明显有焦虑。该院心理科副主任医师杨思渊说,在临近高考时,学生面对重大考试出现的一些复杂的身心反应,这是人面临压力时自然产生的一种反应。

不过,在压力过大以后,则会开始出现情绪的压抑、低落,对什么都失去兴趣,甚至有些孩子出现一些自我的行为,比如有些学生在日记里面流露出一些自毁、自杀的念头。

冷静引导 家长要成为孩子的“神助攻”

“在心理学上,有一个著名的叶克斯-多德森定律,即焦虑水平过低、动机过弱不能激起学习积极性,而过强的动机可表现为高度焦虑和紧张,而引起学习效率的降低。所以说,考试减压是相对而言,因人而异的。对于考试焦虑过高的人要讲减压,但对考试毫无焦虑的人就要讲加压。”汪玲华表示,要在考试前有适当的压力,学生就应对自己的应试能力须有正确、客观的估计。

“学生焦虑很多时候是因为害怕考试结果不好,自己联想起很多不良后果。”杨思渊说。有的家长很冷静,他们能够帮助孩子客观分析自己的能力,也有助于孩子去缓解焦虑。而有的家长自己也很焦虑,不断给孩子施加压力,比如熬夜给孩子搞题海战术,或者说太多一定要考什么样的学校等,这些无疑就会给孩子造成巨大的压力,甚至诱发焦虑情绪。

高考不仅是考学生的知识技能,

也在考验学生和家长的应对压力的能力。广州市妇女儿童医疗中心主任医师彭彩慧指出,家长要做的就是多观察孩子的状况,经常听听孩子的倾诉,不带评判地指导,有助于孩子平复情绪,成为孩子的“神助攻”。在孩子需要的时候,合适地拥抱、触摸,可以让孩子感到踏实和放松,家长自己也要调节自己,放下焦虑,用平稳的状态面对孩子。

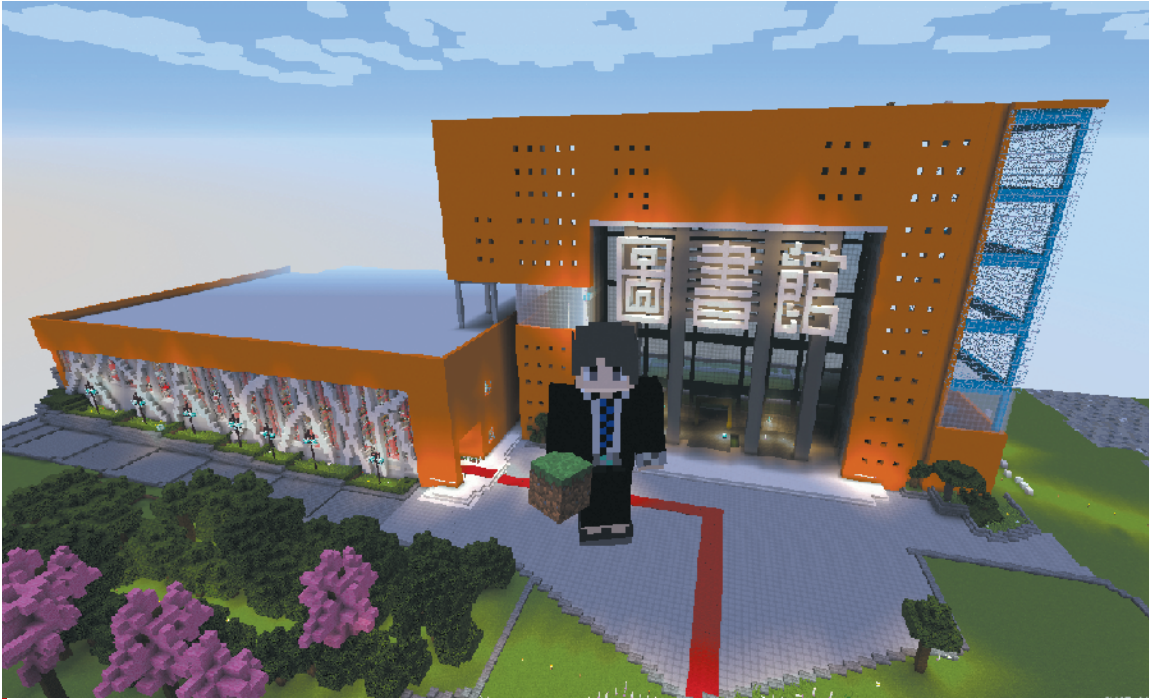
链接 高校伸援手 呵护考生心理健康

为了呵护考生心理健康,教育行政部门与各所中学均做出了响应,广东一些高校也伸出了援手。

记者了解到,中山大学心理学团队从去年秋季开始就和广州市教育研究院开展合作,针对高三学生备考阶段心态调整提供了一系列的指导,包括进驻讲座和个体咨询。中山大学心理学系穆岩副教授表示,疫情发生以来,团队专门针对学生居家复习的情况,进行了多轮网络调研,并针对学生的典型问题,开设网络讲座提供指导。团队制作的“自主复习心理25问-交互式指导手册”网络工具,从3月12日上线至今,有3200多名学生浏览。“针对部分有需要的学生还设置了专门的微信与电话咨询热线,已为超过500名考生提供了

多种形式的远程心理指导。”穆岩说道。广州市未成年人心理咨询与援助中心(以下简称中心)则依靠广州大学心理学学科的力量开展了考生及其家长的心理健康教育。 “我们利用网络咨询、热线电话、视频咨询等形式对有焦虑情绪的考

生进行了个别辅导”,中心副主任刘百里告诉记者,因学业压力、考试焦虑等向中心求助的个案约占咨询量的13%。中心还针对考生家长普遍紧张、焦虑、不善于与孩子沟通的问题,开展了家长线上团体辅导活动,以视频沙龙的形式邀请有需要的家长进行亲子沟通、家庭教育方面的分享。华南师范大学心理学院专家王玲教授也于近日主讲了《疫情下初三高三学生的心理调节》微课,为同学们介绍了几种实用的考前心态调节方法。微课在广东教育微信公众号推送后,阅读量超过10万次,受到全省各地学校的欢迎。(羊城晚报记者 陈亮)



广州高校“神操作” 把毕业典礼搬进网络游戏

羊城晚报讯 记者陈亮、通讯员林延军摄影报道:因受疫情影响,今年不少高校均控制了毕业典礼的参加人员规模,或转移到线上进行,广州大学华软软件学院也不例外。6月19日,该校70名2020届毕业生代表在学校参加了毕业典礼暨学位授予仪式。然而在前一天,该校的“云毕业典礼”已在网络和朋友圈热传,让网友大呼“真是神操作”。

记者了解到,该校游戏系21位学生历时一周,在游戏平台开发了一个虚拟校园的“云毕业典礼”,还原了2020届毕业生暨学位授予仪式现场和学校的真实场景(见上图)。游戏中的云毕业典礼与校园真实举行的毕业典礼现场同步进行,毕业生不仅在这个平台参加仪式,典礼结束后,还可以自由漫步虚拟校园,与自己心仪的母校特色建

筑合影留念。

据悉,“云毕业典礼”是一款沙盒游戏,该游戏可以让玩家在虚拟三维空间中自由搭建或破坏方块,自由度高操作容易,参与建造的团队学生主要集中在该校游戏系动画专业和数字媒体技术专业(虚拟现实技术方向)。“我们采取了按比例缩放,尽最大的能力还原校园”,该校2017级动画专业卫智浩同学说。

牢记嘱托 筑梦湾区

粤港澳大湾区中医药创新服务平台在广州越秀区正式启动

“真实世界研究”助力中医药发展产业化

羊城晚报讯 记者谭铮、通讯员赵越宣报道:用于基层医院的“院内制剂”如何能惠及更多有需要的人群,中医药制剂的发展如何走上产业化的道路?6月19日,粤港澳大湾区中医药创新服务平台启动仪式在广州市越秀区举行。主办方表示,此举意味着广东省在探索中医药产业化道路上,迈出了重要一步。启动仪式当天,广州大湾区中医药真实世界研究中心与广州市越秀区科技工业和信息化局、广州市越秀区第二中医医院、广州瑞昂门诊有限公司、华润广东医药有限公司以及四川金岁方药业有限公司签署战略合作协议。

“真实世界研究”,即在真实世界环境下收集与患者有关的数据(RWD),通过分析,获得医疗产品的使用价值及潜在获益或风险的临床证据。广州大湾区中医药真实世界研究中心主任吴育雄告诉记者,一直以来,中医药不缺疗效,缺乏的是评价疗效的方法,由于中医药自身的特点,不适合用随机对照试验的方法来评价中药的安全性和有效性。“基于大数据的真实世界数据研究在保持中医特色的同时,又不失中医药研究的科学性,取得符合真实临床情况的成果。用这种现代科学方法来证明中医药安全有效可以帮助中医药走向现代化,从而获得国际社会对中医药业的广泛认同。”吴育雄说。越秀区骨伤医院院长黄照谋在接受记者采访时表示,作

为二级医院,他们很多研发的制剂只能供院内就诊病人使用。他说:“加入这个平台后,我们的制剂可以给平台内更多家庭医生诊所使用。同时通过收集平台内病人的数据,进行研究。这无论对于中医药产业往标准化的方向发展或是院内人才的培养而言,都是有利的。”

广东有丰富的中药院内制剂资源,全省传统中药制剂品种文号就有近2000个,目前约有70多个医院在生产。吴育雄称,如果对于“院内制剂”开展“真实世界研究”,推动其获得国药准字号,不仅可以惠及更多的病人,造福社会,还可产生巨大的经济效益,推动全省健康产业快速发展。

科创板首条指数 将于7月23日发布

据新华社电 上海证券交易所19日宣布,为及时反映科创板上市证券的表现,为市场提供投资标的和业绩基准,科创板首条指数上证科创板50成份指数(以下简称“科创50指数”)将于7月23日正式发布。

根据安排,上交所和中证指数有限公司将于7月22日收盘后发布科创50指数历史行情,7月23日正式发布实时行情,同时配套发布全收益指数和净收益指数。

科创板开市近一年来,上市公司数量稳步增长,市场运行平稳有序,企业科创属性突出。截至5月底,科创板上市公司共105家,总

市值1.6万亿元,一批符合国家战略、突破关键核心技术、市场认可度高、研发投入较高的科技创新企业相继挂牌上市,发挥了推动经济高质量发展的重要意义。

上交所相关负责人表示,作为科创板首条指数,科创50指数的发布有助于反映科创板上市证券表现,并进一步丰富投资标的。

考虑到科创板客观发展情况及制度特点,现阶段新股上市满6个月后纳入指数样本空间。待科创板上市满12个月的证券达100只至150只后调整为上市满12个月后纳入。另外对大市值公司设置差异化的纳入时间安排。

3个品牌直播间成交额超过1亿元, 有品牌首小时成交量最高增长30倍

今年618购物节 广东品牌“大回血”

羊城晚报记者 沈钊 实习生 杭莹

6月19日凌晨,阿里巴巴公布了天猫“618消费季”的累计下单金额,6982亿元!一个新的消费纪录诞生了。对于今天的中国而言,这个数字代表的意义,远远超过了一场消费狂欢。它不仅展现了中国内需引擎的力量,也昭示中国经济转型的动能。天猫数据显示,今年的“618”,广东消费者的消费力蝉联全国第一,浙江、江苏、上海紧随其后。

广东蝉联“剁手榜”第一

作为疫情发生之后的全国首个购物季,天猫再创销售额高速增长,引领市场信心的全面回归。数据显示,天猫618期间,成交额前十位的省市为:广东、浙江、江苏、上海、山东、河南、四川、北京、福建、湖北;成交额前十位的城市为:上海、北京、深圳、广州、杭州、成都、重庆、苏州、南京、武汉。

其中酒店客栈套餐、口腔检查护理、三明治机、按摩器材等成交暴增,成为广东人近期的最爱。

天猫618期间,深圳、广州成交额排名全国城市第三位和第四位。其中深圳人购买金额增速前五位的品类分别是:宠物智能设备、酒店客栈套餐、口腔检查护理、新车定金、儿童玩具乐器;广州人购买金额增速前五位的品类分别是:针织衫、口腔检查护理、三明治机、按摩器材、酒店客栈套餐。

广东品牌实现“大回血”

天猫618期间,广东品牌很争气,部分品牌销售额同比增长

更是高达3000%!其中,华为平板电脑首小时成交金额同比增长10倍、荣耀笔记本电脑首小时增长11倍、一加手机首小时整体增长30倍,OPPO智能穿戴首小时同比增长超10倍、大疆机器人坦克首小时增长10倍……数据显示,广东有3个品牌直播间成交额破亿,更多的广东3C家电斩获了新成绩,实现“大回血”。

总裁直播潮成为当前最热的趋势,也被越来越多的商业大咖接受。天猫618期间,荣耀总裁赵明、华为全球产品总裁何刚先后开播,何刚现场展示“总裁同款”华为手机,带动华为旗舰店增粉量达到日常的10倍。在天猫618之前,格力总裁董明珠在淘宝直播间创下1分钟成交1200万元的惊人记录,尽显“带货女王”本色。

此外,在这个“618”,包括广州女装、汕头内衣、佛山家居、潮州智能马桶在内的超过100个广东产业带通过直播开拓新市场。

可以说,众多广东品牌和商家在“天猫618”的耀眼表现,不但“回血”抹平了疫情带来的损失,也赢得了下半年乘风破浪的“船票”。

6月1日至18日 全国快递业务量增长近五成

羊城晚报讯 记者林曦,实习生李悦报道:6月19日,国家邮政局监测数据显示,6月1日-18日,全国快递业务量完成46.78亿件,同比增长48.66%,有效助推了消费复苏,为做好“六稳”工作、落实“六保”任务发挥了重要作用。

今年的“618”购物节期间,线上线下共同参与,为消费市场加速复苏注入强大动力。天猫、京东、苏宁和拼多多等电商平台交易纷纷创下新纪录,快递业的发展动能也进一步被释放,持续保持高位增长,折射出了中国消费市场的巨大潜力。

进入6月以来,我国快递日均业务量接近2.6亿件,快递企业

在总结近年经验做法基础上,全力做好年中旺季服务保障工作。邮政、顺丰、中通、申通等企业增加和调配人力、车辆及航空运力等资源,提升整体生产服务保障能力。圆通、韵达、百世、德邦等企业针对分拨场地进行排查及设备升级维护,通过全自动化流水线提高快件分拣时效,优化中心运作能力。

快递企业还在“618”购物节期间加速推进“快递进村”,提升网络覆盖率,助力农产品上行和工业品下乡双向流通。中通、韵达等企业借力直播平台,开展助农项目,助力农产品销售,京东物流持续发力“千县万镇24小时达”,让一线城市“一线服务”走向田间地头。

6月份直播带货“用云量” 相比1月暴涨五倍

羊城晚报讯 记者沈钊,实习生杭莹报道:“618购物节”落幕,主要电商平台业绩和用云量再创新高,显示出消费已经复苏。羊城晚报记者6月19日从腾讯云获悉,其服务的小红书、京东、唯品会、蘑菇街、每日优鲜、贝店、什么值得买等主流电商客户,从5月份开始用云量增长明显加速,6月创新高。

今年“618大促”期间,腾讯云的计算资源相比去年增长了一倍。与此同时,直播带货正在成为新趋势,2020年上半年,直播卖货的流量节节高走,6月整个行业直播卖货的带宽相比1月增长了500%。

腾讯云直播平台的数据显示,从今年1月到6月,直播卖货的带宽增加了600%。其中今年1-3月,受外部环境的影响,电商行业云端用量增长较慢,4月外部环境逐渐稳定,行业用量增长逐步恢复,5月用量增长提速。

随着基础网络、音视频传输技术的成熟,直播带宽的成本显著降低。腾讯视讯云产品总监黄斌指出,比起巅峰时期,直播行业的带宽成本降低了40%。

腾讯云解决方案架构总监崔博认为,疫情冲击是短期的,电商行业已经恢复到疫情前的增速水平。