

## 4 | 国内外新闻

## 支招

高考临近太焦虑?

## 试试专家开的“心理处方”

□新华社记者 刘惟真

高考“发令枪”即将打响。随着考期临近,不少考生都存在不同程度

的紧张和焦虑情绪。即将应试的考生应如何调适心情、发挥自己的正常水平?不妨试试专家开出的“心理处方”。

## 考前:创造安心迎考环境

由于疫情期间复习计划受到影响,自主学习时间增长,不少考生担心自己学习效率下降,可能会影响高考成绩。此外,考前出现焦虑、不安等情绪的情况在考生中也较为普遍。

“适度的紧张能够促进考生在考场上正常发挥。考生和家长需要从考场外、考前、考中、考后等方面帮助孩子调节考前状态。”

许欣说,“清单管理”“情境模拟”等方式能够增强考生对环境的掌控感,有效缓解心理压力。“可以提前做好准考证、文具、口罩等用品,并对前往考场的路线、各科考试的时间等进行模拟和“预演”,让考生提前适应考试流程,在安心、熟悉的环境下参加考试。”许欣说。

李宇宁表示,考生考前需调节好生物钟,才能以最佳状态应试。要保证充足的睡眠时间,尽量避免“开夜车”复习。此外,每天可以进行40分钟到1个小时的体育运动,适当锻炼有助于减轻压力、提高效率。

## 考中:积极调整自身情绪

专家建议,考试期间考生可以通过调节呼吸、进行积极的自我暗示等方式及时缓解焦虑情绪。

“在考场上感觉心情紧张、心率加快时,考生可以通过腹式呼吸法让自己平静下来,还可以采取轻轻拍打肩颈肌肉等方式,让身体得到放松。”许欣说。

家长和教师对考生的心态调节发挥着重要作用。专家提醒,家长和教师要调整好自身状态,不要批评责备、把焦虑情绪传递给考生。

“要关注考生的心理感受,多倾听他们的心声,通过共情和陪伴起到安慰、支持的作用。”李宇宁说。

## 考后:舒缓心情平稳过渡

高考结束后,部分考生会长时间上网刷题、查询答案,产生情绪波动。专家提醒,考生和家长要能够给信息按下“暂停键”,避免出现“信息过载”现象。

成绩感到担忧,要辨别信息来源,适度查阅相关信息。可以通过到户外放松、收听自己喜欢的音乐等方式,平稳进行“考后过渡”,纾解负面情绪。

(据新华社天津7月5日电)

## 提醒

今日23时14分“小暑”

## 炎炎盛夏登场 注意防暑降温

据新华社天津7月4日电(记者周润健)《中国天文年历》显示,北京时间7月6日23时14分将迎来二十四节气中的“小暑”,标志着即将“出梅”入伏,炎炎盛夏开始登场。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍,太阳到达黄经105度,为“小暑”,它是二十四节气中第十一个节气。“小暑”即“小热”,这时江淮流域“梅雨”季节就要结束,我国大部分地区面临盛夏“大热”。

“节到小暑进伏天。”今年7月16日入伏,而7月6日至7月21日为“小暑”,其间正逢“三伏”的“头伏”。

伏后,随着空气湿度增大,头顶炎炎烈日,“上蒸下煮”,体感“桑拿模式”开启,雷暴天气增多。”罗澍伟说。

“小暑接大暑,热得无处躲。”罗澍伟提醒,节交“小暑”后,大家要注意防暑降温,尤其是即将参加高考的考生及其家长还要特别注意防止因焦虑、不安、紧张而诱发的“情绪中暑”,及时调整心态,释放压力,放松心情。“伏”有“避暑”的意思,此时节应减少外出以避暑气,保证充分休息,保持良好睡眠,及时补水,清淡饮食,注意个人卫生。

## 警示

今年年初以来,兰州市发生226起游戏诈骗案

## 警方揭露游戏里的诈骗套路

据新华社兰州7月5日电(记者胡伟杰)兰州警方日前通报,今年年初以来兰州市共发生226起游戏充值、买卖账号类诈骗案件,涉案金额150余万元。警方提醒,网络游戏中诈骗套路多,玩家切要小心莫上当。

警方介绍,游戏中的诈骗套路包括以下几种:购买游戏外挂软件、买卖游戏账号、游戏币充值、购买游戏装备等。

在警方公布的案例中,有人为了充值游戏币,将自己苹果手机ID密码和验证码提供给对方,导致银行卡里的存款被转走;有的受害者

在网上购买游戏账号,对方提出账号被冻结,需收取“解冻费”,诱骗受害人通过微信、手机银行多次转账共计4.8万元;有的受害者在购买游戏外挂时,被拉入微信群,多次被骗向微信群发送微信红包5000多元。

警方提醒,在互联网上交易游戏装备或者游戏账号时,一定要使用游戏官方经营或授权的第三方平台进行交易。如果游戏本身没有经营或者授权给第三方平台,最好咨询游戏的官方客服,寻找官方认可的交易平台。陌生人要求汇款时,千万谨慎,无法辨别时可以向公安机关求助。

## 该罚

因家庭矛盾发泄情绪,将花盆、餐桌扔下楼

## 北京一男子高空抛物 被刑拘

据北京晚报7月5日消息,北京朝阳警方7月4日发布情况通报,针对网传“太阳宫某小区有人高空抛物”视频,经警方核实,涉事男子系因家庭矛盾发泄情绪,已被朝阳警方刑事拘留。

网传视频爆料:“开车路过太阳宫,在地铁站B口路北的新纪家园,看到有人高空抛物!一直在扔东西,

把餐桌都扔出来了!”朝阳警方经核实,事发于6月30日。犯罪嫌疑人王某东(男,40岁)因家庭矛盾发泄情绪,从位于13楼的家中将花盆等物品抛出窗外,幸未造成人员伤亡。

7月1日,王某东因涉嫌以危险方法危害公共安全被朝阳公安分局依法刑事拘留,此案正在进一步审理中。

## 新华调查

暗着多收、明着少退、拖着不给……

## 为何部分民办幼儿园退费难

疫情导致经营难,招生情况不理想。专家表示:应设法帮其渡过难关,避免给家长和社会造成更大损失

□新华社记者 赵晓微 吴晓颖

当前正是各地幼儿园秋季招生报名如火如荼之时,但近来部分未返校民办幼儿园退费难问题却让家长们闹心。此前教育部已对疫情防控期间相关问题作出要求,仍有部分民办幼儿园存在违规收费、不依规退费问题。

相关幼儿园退费难问题根源何在?纠纷背后有哪些风险?如何促成家、校、社会多方共赢?记者展开了调查。

## 聚焦纠纷 仍有民办园“顶风”违规收费

“幼儿园班级,退还本学期保教费的60%……”北京市新英才学校近日发出的退费通知内容引发部分家长不满。

“上学期我们就预交了下一年的保教费11万元。这学期孩子一天学没上,幼儿园却要收取40%。”学生家长王女士说,家长在本学期开学前就提出了退园,按照合同约定应100%退费。另一位家长张女士说,她于今年3月预交了16.8万元保教费,提交退费申请后至今未收到退款。

校方表示,疫情期间学校仍有维护运营、后勤服务等开支,因此不能全数退费。

此外,张女士告诉记者,学校还以运营保健室、设备折旧、保险费用等名义向学生收取“杂费”每人4000元。“孩子都没到园,费用从哪儿来?”经粗略计算,相关费用金额达数百万元。

校方还建议家长不要申请退回预交保教费,否则下学期将无法享受相关优惠。

记者了解到,不仅在北京,成都、合肥、呼和浩特等地也存在民办幼儿园特别是民办非普惠园退费难问题。有幼儿园仅退还本学期学费的50%至60%;还有的不予退费,直接充作下学期学费;另有部分幼儿园口头承诺退费,实际以疫情期间尚未办公、账上没钱等理由反复推延迟退时间。

此前,教育部治理教育乱收费工作领导小组办公室曾发布预警,强调未开学或未开课不得提前收取学费(保教费),未住宿不得提前收取住宿费。已按学期收取的住宿费,应根据实际住宿情况合理确定退费办法。学校不得借疫情防控名义擅自增设收费项目、扩大收费范围、提高收费标准,违规乱收费。

## 透视原因 民办园退费难的多重因素

记者梳理发现,除教育部要求外,北京、天津、山西等多地教育部门对退费相关问题进行了规范。专家认为,退费难问题有其深层原因。

首先,被主管部门明令禁止的民办幼儿园预收费“痼疾”仍存在,增加了退费风险。“虽然教育部门规定保教费不得跨学年或学期预收,但多数私立幼儿园仍实行学费预缴制,预收入园押金(即名额费)等方式来稳定生源,加快资金回笼。”一位民办幼儿园园长向记者透露。

另外,疫情期间,家长与园方常围绕“上网课到底算不算孩子上了课”发生争议。有部分园方以给孩子“上了网课”为由,不予全额退款。

记者还发现,经营难加剧了民办幼儿园退费难。

据了解,此次疫情中,民办幼儿园特别是民办非普惠园的生源受影响较大。一些地方复学后,不少家长因安全、经济等原因退园,导致招生情况普遍不理想。

记者在成都市天府新区、成

都市高新区发布的2020年幼儿园小班招生空余学位名单上看到,最多的空余学位有130多个。往年需要提前一两年“占位”的几所热门民办园,今年普遍空缺二三十个名额。

中国民办教育协会原副会长、学前教育专家杨志彬告诉记者,民办幼儿园特别是民办非普惠园当前经营困难问题十分突出。

成都一名办园者王女士称,据当地标准,民办普惠园能享受政府给予的更多相关补助,不少因此解了燃眉之急。但民办非普惠园能享受的补助则非常有限,她开办的一家此类园虽然能享受减免5个月社会保险单位缴费等优惠,但仍难维持经营。

“咬牙撑到9月,如能正常开园,就还有生机。”多名幼儿园开办者表示,若疫情导致秋季开园招生情况不佳,机构萎缩甚至倒闭恐在所难免。

## 寻求共赢 切实维护家长权益 支持民办园渡过难关

多名专家表示,民办幼儿园直接关系到我国幼儿就学率高低。据教育部数据,当前民办幼儿

园幼儿在园人数超过2600万人。

“民办学前教育承担着全国55%在园儿童教育和培养的任务,其中一大半又是民办非普惠园。”杨志彬表示,如果民办幼儿园特别是民办非普惠园因阶段性经营困难大量关停,将可能直接损害适龄儿童就学的重要权利。“应设法帮助民办园渡过难关,避免给家长和社会造成更大损失。”

对于维护家长合法权益,北京朝阳区律师协会副会长、律师万欣认为,园方应根据主管部门规定将预收取的保育、教育、伙食费、杂费等相关费用退还至学生的监护人。

对于家校之间的法律纠纷,北京市第三中级人民法院法官邓青蓉认为,网课等灵活方式授课确实提供了教育服务,园方亦可据此与家长再行约定收取适当费用,但不应该认为是履行了原合同。山西省教育厅等多部门明确规定,“学校通过在线教育、疫情结束后补课等方式完成教育教学计划,可不退学费”这一规定“不含幼儿园”。

成都市锦江区小天使幼儿教育集团董事长冯流英等人建议,疫情期间有关部门应加大对民办非普惠园的金融支持,拓宽相关机构贷款路径。

(据新华社北京7月5日电)



河北廊坊投入户外二代智能健身器材

## 扫码自动注册 可实时查看运动时间、热量消耗等信息

7月5日,在河北省廊坊市广阳区一处健身公园,市民使用智能竞速健身车锻炼身体。

近日,河北省廊坊市在各公园和健身场所大批量投入户外二代智能健身器材。每一组智能健身器材上方都安装了带太阳能电池板的“大伞”。使用健身器材前,市民只需微信扫码便能自动注册,不用下载安装程序,便可实时查看健身指导视频、运动时间、次数(里程)、速度(频率)、热量消耗、排名、运动历史等信息,并可以制订运动计划,使用方便,操作简单,便于推广应用。

新华社记者 李晓果 摄

一项中国和芬兰合作的研究项目揭示

## 燕麦和黑麦麸纤维可促进肠道有益微生物生长

据新华社赫尔辛基7月4日电(记者 吴昊晨)一项中国和芬兰合作的研究项目揭示了燕麦和黑麦麸纤维促进肠道中有益微生物生长的机制。

芬兰研究人员3日说,在由芬兰大学、芬兰国家技术研究中心和香港大学生物科学学院联合进行的这一项目中,小鼠被分别喂食富含燕麦或黑麦麸的高脂肪

食,最终结果表明燕麦能够增强小鼠肠道中的乳酸杆菌属,黑麦麸则提高了肠道中的双歧杆菌属水平。

动物肠道中数量庞大的微生物被称为肠道菌群。此前人们已知膳食纤维会引起肠道菌群功能的改变,从而调节肠道环境,但具体调节与代谢途径和机制在很大程度上尚未清楚。据介绍,这项研

究确定了补充燕麦和黑麦麸纤维后肠道菌群产生的代谢产物的差异,以及如何与宿主在代谢中产生不同的相互作用。

研究发现,燕麦会影响胆汁酸受体的功能,黑麦麸会改变胆汁酸的产生过程,从而以不同方式改善人体内胆固醇的代谢。两者都可以减轻与脂肪肝等疾病相关的肝脏炎症,并抑制体重增长。

美国太空探险公司驻俄代表处表示

## 两名太空游客将于明年年底前同游空间站

据新华社莫斯科7月5日电,美国太空探险公司驻俄代表处5日表示,两名候选太空游客已与该公司签订2021年赴国际空间站旅行合同,届时俄将发射一艘“联盟”载人飞船运送这两名游客。

据俄新社5日报道,2019年年初,俄罗斯国家航天公司与美国太空探险公司签订合同,在2021年年底前运送两名太空游客前往国际空间站。2019年6月,太空探

险公司宣布已有两名候选游客。在此之前,国际空间站的“观光游”一次只安排一名太空游客。此次太空游首次安排两名游客同乘一艘俄飞船,他们二人将在一名经验丰富的宇航员带领下完成整个行程。

另据俄罗斯能源火箭太空公司网站6月25日发布的公告,该公司已与美国太空探险公司签署合同,两名游客将于2023年搭乘“联盟”载人飞船前往国际空间站俄

罗斯舱段,其中一人将在俄宇航员陪同下进行太空行走。公告称,这将是首次商业太空飞行。据悉,这名游客的太空行走时长为90分钟至100分钟,大约相当于空间站绕地球飞行一周的时间。

据介绍,国际空间站“观光游”费用不菲。在不同时期,空间站之旅对单个游客开价2000万至5000万美元不等,但最终成交价并不会正式对外公布。



## 我国成功发射试验六号02星

5日7时44分,我国在酒泉卫星发射中心用长征二号丁运载火箭,成功将试验六号02星送入预定轨道,发射获得圆满成功。

试验六号02星主要用于开展空间环境探测及相关技术试验。这次任务是长征系列运载火箭的第338次飞行。

新华社发(单彪 摄)

朝鲜外务省第一副相表示

## 没必要再与美国举行面对面对话

据新华社平壤7月4日电(记者 洪可润 江亚平)朝鲜外务省第一副相崔善姬4日发表谈话表示,朝美对话只不过是美国处理政治危机的工具,朝鲜没有必要再与美方坐到一起举行面对面对话。

朝中社当日援引崔善姬的谈话说,最近“朝美首脑会谈”成了一个热门话题,引起国际社会的关注。然而,美国不把此前首脑会谈达成的共识放在眼里,执意奉行对朝敌视政策,难道我们能和这样的美国进行对话或交易吗?

据韩国媒体报道,韩国总统文在寅6月30日表示,韩方将全力以赴争取在美国大选前再次促成朝美面对面对话。

崔善姬表示,如果美国不愿意重新调整对朝敌视政策,那么会谈不会有任何成果。她还说,朝鲜已经制订针对美国长期威胁的更为具体的战略计划表,朝鲜的政策绝不会因他国的国内政治日程等外部因素而发生改变。

2018年6月12日,朝鲜最高领导人金正恩和美国总统特朗普在新加坡举行首次朝美首脑会晤,并签署了关于半岛无核化等的联合声明,表示两国将建立新型关系以及共同努力构建朝鲜半岛持久稳定和机制。但双方于2019年2月在越南河内举行的第二次首脑会晤未果而终,朝鲜半岛无核化谈判就此陷入僵局。

印度北部

## 46人因雷击死亡

据新华社新德里7月5日电(记者 姜磊)据新德里电视台网站5日报道,印度北部近日遭遇雷电暴雨天气。北方邦4日有23人因雷击死亡,29人受伤,大部分遇难者是在稻田里劳动或在树下躲雨的农民。

这家网站4日晚间曾报道,同样位于北部的比哈尔邦4日也有23人死于雷击。

比哈尔邦首席部长库马尔和北方邦首席部长约吉·阿迪蒂亚特分别下令,给每位死者家庭发放40万卢比(约合3.78万元人民币)补偿金并让伤者免费接受治疗。

印度每年6月至9月是季风雨季,雷电暴雨天气频发,雷击造成人员伤亡的情况时有发生。

另据《印度斯坦时报》5日报道,自5月15日以来,比哈尔邦和北方邦已有315人遭受雷