

安徽人的生活指南

市场星报

全国数字出版转型示范单位

新闻热线 62620110  
广告垂询 62815807  
发行热线 62813115

总编办 62636366  
采编中心 62623752  
新闻传真 62615582  
Email admin@scxb.com.cn

零售价 1元/份  
全年定价 240元

法律顾问 安徽美林律师事务所  
杨静 律师

承印单位 安徽新华印刷  
股份有限公司

安徽财经网  
www.ahcaijing.com

星报传媒  
全媒体矩阵



官方微信 scxb123



掌上安徽  
APP客户端



掌上安徽  
微信



星报官方微博



安徽24小时



星报艺术中心



小记者



医药与健康



财经安徽

# 面对“开学恐惧症” 不要过分担忧

左崇年

时评  
ShiPing



“不想上学、晚上失眠、上课走神”……随着新学期开学，上海儿童医学中心心理咨询门诊“热”了起来，前来咨询学习问题和情绪问题的患儿也逐渐增加。有的家长甚至表示，面对开学，自己也感到有些紧张。对此，专家表示，开学恐惧症已逐渐成为影响患儿自身、家庭、学校的一种常见情绪障碍，特别是对儿童学业、社交、情绪和身心发展产生巨大损害。(2月26日《青年报》)

“开学恐惧症”其实是很普遍的现象，与“上班恐惧症”一样，既不要害怕，也不可大意。“开学恐惧症”产生的原因，主要是过于放松的假期生活与过度紧张的学习生活的反差太大，造成一部分中小学生在生理、心理上难以适应和接受。开学后，一部分中小学生在还留恋这种自由自在的假期生活方式，对紧张的学习生活忧心忡忡，对学校生活产生焦虑和恐惧。

笔者以为，“开学恐惧症”实际上是一种精神紊乱，也是一种心病，心病需要心药医。所以家长们不必害怕着急，要对孩子有正确的期望，避免一味追求学习成绩，不要随意打骂和讥讽孩子，使孩子感到压力巨大；千万不可变本加厉催促孩子收心学习，限制所有游戏娱乐，对于已经有恐惧反应的孩子，这样的行为可能进一步加重孩子的恐惧和逆反心理，不利于孩子尽快调整状态，投入学习；要避免焦虑情绪的相互传递，防止坏情绪的污染。亲子之间多沟通有助于缓解彼此压力；规律的作息时间和充足的睡眠对孩子

从假期模式转换到上学模式有很大帮助；发现问题后应及时、主动向老师或医师寻求帮助，不要逃避或拖延。

“开学恐惧症”需要心药医。专家指出，“开学恐惧，与其说是一些中小学生的自我调适能力不强，不如说是学校和家庭教育的科学指导还没有真正到位。学生积压了各种各样的烦恼和压力，家长和老师不但不能帮助舒缓，反而一步步紧逼施压，孩子在这种情况下能不对开学恐惧吗？”家长面对孩子“开学恐惧症”也不要过分担忧，因为学生上学，尤其是幼儿园的孩子入学，内心需要一个逐渐适应过程。这时候，需要家长的特别关爱，需要学校通过适当的方式缓解新生的压力，通过心理疏导来帮助他们走过最初的不适应，无需将“开学恐惧症”过分标签化和放大看待。

## 微|声音

### 生活中应该养成的好习惯

1.没病也要定期体检；2.不渴也要多喝开水；3.遇事烦恼也要想通；4.没有喜事也要快乐；5.有理也要让人三分；6.有权也要低调做人；7.不觉疲劳也要休息；8.生活不富也要知足；9.再忙也要重视锻炼；10.没事也要互相问候。

@南岗发布

### 保护大脑的12个习惯

1.没事哼歌曲；2.用关心的口气跟别人说话；3.多吃含铁食物，如猪肝、黑木耳；4.家里窗帘增加一层遮光布；5.戴耳机打电话；6.工作时思绪卡壳看看绿色植物；7.多喝水；8.作息规律；9.睡眠充足；10.多运动，做腹式呼吸；11.不吸烟；12.不喝酒。

@人民日报

## 时事|乱炖

### 公共服务“半扇门”暴露责任链松垮

王甄言

机场、车站安检口，旅客排成长队；医院挂号口、取药口，患者、家属摩肩接踵；银行网点窗口、水电气交费口，市民排队翘首……在“放管服”改革大力推行的当下，与“马上就办”“只跑一次”等政府办事方式相比，一些公共服务行业却“风光依旧”：“开半扇门、关半扇门”，开一半窗口，关一



事务“繁忙” 王恒/漫画

半窗口，让前来办事的群众止步于“一米线”前。(2月26日《半月谈》)

“放管服”“马上办”“只跑一次”等服务承诺的宗旨是方便群众办事，降低办事成本。实现这个服务宗旨，公共服务部门要主动革故鼎新，改旧制、立新规，建立现代服务机制。迄今，仍有公共服务部门“开半扇门、关半扇门”，暴露出诸多问题，需要从制度层面下功夫，约束公共服务部门，倒逼公共服务部门主动打开整扇门。

一，服务意识比较欠缺。坚持以“方便群众办事、降低办事成本”的服务宗旨，需要公共服务部门从领导到负责人以及窗口工作人员树立热心服务群众的理念，只要没有禁令，凡有利于群众的服务事项都要主动作为。群众的要求只要合理，就要及时解决，不能解决的要及时向上反映，争取尽快解决，尽量不把问题拖下去，不让群众受麻烦。

二，责任意识比较欠缺。现实而言，公共服务部门开“半扇门”，出现群众排长队，而服务窗口却没有全部打开，甚至工作人员已经就坐，却摆出了“暂停服务”的冷牌，拒绝办理公共服务，实在堵心。问题的根源是什么？说白了，就是责任意识不强，责任链松垮垮垮，这也是公共服务部门能否服务好群众的关键所在。

三，缺乏灵活应急机制。实话实说，公共服务窗口的“拥挤”情况也分时段或时期，有时出现高峰期，排队长、办事难，有时则为低谷，工作比较清闲。因此，如果公共服务部门全天候打开所有服务窗口，有时则会养闲人，增加公共服务部门的人力成本。基于现实，公共服务部门要建立灵活应急机制，在办事高峰期增开服务窗口，增加服务人员，反之则减少，这应成为现代服务的标配。

另外，问责机制缺失也是一个十分重要的问题。当服务窗口工作人员对办事群众“生、硬、冷、推”时，以及发生严重“拥堵”现象时，没有采取应急措施，导致群众不满意。不问责，也会导致责任松垮垮垮。因此，公共服务窗口的门也不可能全部打开。

## 非|常道

### 人社部:努力在2020年基本实现农民工工资无拖欠

人社部副部长游钧谈及“农民工工资”相关问题时表示，现在农民工有2.87亿，通过系列措施，拖欠农民工工资的势头得到了有效遏制。但是，部分行业特别是工程建设领域欠薪问题仍然比较突出。下一步，人社部将继续加大治理力度，努力在2020年基本实现农民工工资无拖欠的目标。

## 热点|冷评

### 破解老人被骗术“围猎” 子女是关键

苑广阔

春节前，多地曝出老年人被骗的消息。在保健品推销、纪念币收藏品拍卖、高息理财等骗术的“围猎”下，一些老人少则损失数千元，有的被骗光一生积蓄，负债累累。(2月26日《新京报》)

“围猎”是一个想想就让人不寒而栗的词语。而当这被“围猎”的猎物换成了防范能力本就脆弱的老年人，结果更是可想而知。近年来，这种专门针对老年群体的骗局时有发生，尽管有关部门也加大了打击的力度，但是因为很多骗局是披着合法的外衣，游走在法律的灰色地带，公安机关等并不适合提前介入，直到等众多老人上当受骗，才依法给予打击。这在客观上也助长了这种针对老年群体的“围猎式骗局”的日益猖獗。

相关的法律法规需要完善，公安、工商等部门的打击力度需要加强，但是结合以往的案例和被骗老人的惨痛经历来看，目前针对这种“围猎式骗局”的破解关键还是在老年人的家人，尤其是子女身上。可以说，这也是破解“围猎式骗局”最务实、最高效、成本最低的方法和途径了。

这些老年人之所以会中了骗子的圈套，损失惨重，主要在于以下几个方面的原因：一是与社会发展出现了脱节，导致个人掌握的信息严重滞后于社会现实。二是为了证明自己的价值，不想让家人和子女觉得自己老了，没用了，所以才去通过投资创造财富，反而上了骗子的当。

而这几个因素，恰恰和老人的子女有着直接的关系。那么作为老人的子女，或者教授父母掌握这些获取信息的工具和渠道，或者直接把相关信息告诉父母，让其思想跟上时代。而老年人之所以努力想证明自己，“不服老”，同样是因为子女对他们的呵护不够，甚至在平时的生活、相处中，有意无意地认为他们落伍了，没用了。

对老年人，我们既要给予陪伴，帮助他们寻找兴趣和爱好，让他们寻找到人生晚年的价值所在，同时更要扮演好他们的信息领路人角色，让他们对当前社会包括各种五花八门的骗局在内的信息有所了解，有所掌握，有了了解才能谈得上识别与防范。