

本市中小學生迎來最長寒假,專家提醒——

寒假,給自己一份“不完美”時間表

本市中小學生迎來近4周的寒假生活。由於羊年春節較晚,這也是近几年放得最晚、放假時間最長的一個寒假。來自12355上海青春在線青少年公共服務中心的資料顯示,隨著自主支配時間增多,假期也往往是情緒管理問題、親子溝通問題頻發的時段。對此,專家建議,放假伊始,不妨先完成第一份“寒假作業”——時間管理。

拒絕“完美日程表”

很多人都有過這樣的經歷——

訂一張詳盡的日程表,何時起床、何時復習、何時運動,精確到小時甚至分鐘,但不出幾天,日程表就被種種雜事打斷被扔進冷宮。臨近假期結束,才發現很多事情來不及做了。

“制定日程表不要苛求完美,反而沒法做到。”12355專家張靜曾在本市一所中學多年擔任心理教師,她經常建議學生,不要每天按照一張一樣的日程表去安排生活,這樣顯然會覺得無趣,不如將寒假自己最需要完成的任務、最感興趣的事

情,包括運動、購物、娛樂、觀展等等在內,全部羅列出來。然後將這些事情分布到20余天的寒假生活中去,父母可以和孩子一起商量,對這些事情進行整合分類,優化安排。完成“大事件”的定位後,再為一天中其他時間做好規劃,留一定時間余量,給自己調整空間。

張靜也提醒父母,哪怕是臨近中考高考,孩子需要的不是一個只有學習、沒有放鬆和娛樂的假期。學會駕馭時間,也應成為假期的重要一課。

減少時間焦慮

由於今年放假晚,對初三高三考生來說,衝刺應考的第二學期顯得格外短暫,寒假結束,意味著大考已經非常臨近了。張靜坦言,確實有學生因此產生焦慮情緒,她對諮詢者說的最多的是,“時間是公平的,無論第二學期長短,每個人的時間都一樣多。”她建議考生,與其盲目焦慮,不如先把做過的書本和習題梳理一遍,了解自己強弱所在,再對症下藥。提升學習效率,不

在於誰看得多,而在於誰能找到重點準確出擊。

於女士的女兒目前念高三,一直是個名列前茅的好學生,功課各方面都不需要家長擔心。但這次考試成績不好,情緒低落。心理諮詢師認為,寒假可以成為一個緩衝期,家長可以在她稍稍冷靜下來後與她一起分析,她究竟害怕什麼,是偶爾的一次成績,還是自己即將掉隊的感覺。父母也應該及時調整焦慮心態,鼓勵孩子做些放鬆心情的運動和戶外體驗。 本報記者 陸梓華



回家

今晨,地鐵人民廣場站內許多背着大小包、拖着拉杆箱的乘客,在大廳內匆匆趕向換乘地鐵的方向,從他們匆匆趕路的步伐中可知他們歸心似箭的心情。 種楠 攝影報道

奉賢嘉定查獲非法煙花爆竹2000箱

本報訊 (記者 陳浩 潘高峰)春節臨近,非法存放、售賣煙花爆竹又有抬頭之勢。近日,奉賢消防和公安部門在金匯鎮一出租屋內,查獲450箱非法存放的煙花爆竹;昨天,嘉定也查獲1500多箱。

據奉賢消防支隊介紹,日前,奉賢消防和公安部門在金匯鎮泰日社區明星村710號3間出租屋內,查獲了非法存放的大量煙花爆竹,共計450余箱,總價值為2.5萬元。當事人張某被行政拘留10日。

昨天,被嘉定公安和消防部門查獲的1500多箱煙花爆竹,被非法存放在華亭鎮聯三村和金呂村的3處簡易的磚木結構村民住宅內,有2米多高。房間內裸露的電線和燈泡距離煙花僅咫尺之遙,而不遠處的廚房里,還有液化氣鋼瓶和燃氣灶,安全隱患重重。這些煙花爆竹種類多達幾十種,外包裝上均沒有電子標籤,其中有許多是規格在100發以上的組合式煙花,燃放時威力巨大。房東介紹,這幾間簡易房屋是

他以每年3000元的价格出租給兩名男子的,兩人只說堆放物品,而具體堆放的是什麼貨物,房東並不知道。目前,警方對此事還在進一步調查處理中。而兩天前,嘉定消防部門還在華亭一民宅中查獲260箱非法存放的煙花爆竹。

消防部門介紹,在上海市場上流通的煙花爆竹,包裝外都會有金麒麟的電子標籤,市民購買時應留意。此外,市民如發現非法存放、銷售煙花爆竹,可撥打96119舉報。

上海司法改革試點法院首批法官人額考試舉行

本報訊 (記者 宋宇華 通訊員 高遠)昨天下午,上海司法改革試點法院首批法官人額考試在上海高院舉行。來自上海二中院、徐匯、閔行、寶山4家試點法院共計196人參加了考試。

在剛剛結束的上海市十四屆人大三次會議上,上海高院院長崔亞東表示,上海法院將全面推進審判權力運行機制改革、人員分類管理制度改革等5項改革試點工作,堅決完成好中央確定的改革試點任務。昨天的法官人額考試就是法院人員分類管理制度改革的重要舉措。

書面考試是法官人額程序中一個重要環節,也是遴選法官嚴格標準、擇優錄取的重要體現。根據《上海法院人員分類定崗工作實施

方案》、《上海法院法官人額考核(考試)工作實施辦法(試行)》,上海法院在遴選入額法官過程中堅持考核與考試相結合的原則。其中,現任助理審判員必須參加入額考試,現任審判員中在綜合部門工作且5年內未在一線辦案的也需要參加入額考試。

據介紹,此次書面考試前,相關試點法院已先後進行了申請報名、法官崗位承諾、人額基本條件審查、業績考核(包括案件評查、工作評查、民主測評)等環節。考試結束後,將根據試點方案所確定的員額比例擇優入圍,此後還將進行審委會面試等程序,最終產生首批入額人選並報請市法官、檢察官遴選(懲戒)委員會。

傳統年味蒸糕技藝申遺

本報訊 過去在上海郊區非常普遍的年味蒸糕技藝,如今已到了瀕臨失傳的境地。昨日,由嘉定區惠民社區服務中心舉办的“徐行蒸糕技藝暨老解重陽糕文化研討會”上,嘉定區申遺辦專家組組長陶繼明表示,嘉定區已正式將蒸糕技藝申報國家級非物質文化遺產。

做一尊糕要從選米、淘米、浸米、涼米、磨米再到篩子篩粉要篩三遍,把最細小的米粉留下煮糕。徐行蒸糕的第二代傳承人王志祥告訴大家,煮糕前的搓擦糕粉的程

度和時間,关系到糕的質量,一般都很認真。因為反復擦得越久,蒸出來的糕就越好上口,韌性足,有口味。徐行蒸糕第三代傳承人解榮光不僅把師傅傳教給他的蒸糕技藝全盤繼承下來,還在品種的开发和文化的點綴方面,創造了不少新玩意兒。重陽糕、定升糕、喜龍糕、双喜糕等,凡是沾上喜慶含義的事,他都要用文化掂出它的分量、價值。中國作協副主席席辛老師對此評價說。凡是沾上文化的物品,都有生命力。 (丁翔)

本報訊 (特約通訊員 顧武 記者 江躍中)由市人力資源和社會保障局推出的“上海市首席技師千人計劃項目”近日揭曉,閘北區綠化和市容管理局閘環環境衛生運輸有限公司工程機械維修班班長李德成名列其中,成為首批“上海市首席技師”,這也是上海環衛行業第一位獲此殊榮的一線環衛職工。

身為閘環環衛運輸公司機修班班長的李德成,是來自外省市的新上海人。多年來,他一直堅持在基層崗位上開展科技創新實踐活動,其中有十多項科技發明成果為提高環衛作業效率和效益作出了重要貢

一線環衛工人選“首席技師”

閘北環衛運輸公司李德成成為本市第一人

獻,成為上海環衛行業技術創新能手和領軍人物。李德成針對現有土方挖掘機挖土量少,挖掘基坑深度也較淺的狀況,利用工餘時間潛心研究挖掘機的構造原理,對原來的工藝進行大膽革新,將挖掘機原來0.4立方米的鏟斗,改換成1.1立方米的鏟斗;對挖掘機油路管道、液壓系統等結構也進行了重新改裝。改

造後的土方挖掘機,不但挖土容量和工作效率比改裝前提高了120%,而且工地基坑挖土作業深度達到了30米,創造了國內同類挖掘機作業深度的新紀錄。李德成這一技術創新成果,受到了上海市重點實事工程指揮部領導的高度稱贊,他亦因此榮獲第23屆上海市優秀發明選拔賽職工技術創新成果獎、

上海市職工優秀技術創新成果獎,並被評為上海市技術能手。

李德成還針對環衛電瓶垃圾收集車故障率高、維修費用高的特點,組織班組職工進行技術攻關,總結、制定了一整套科學規範的電瓶垃圾收集車操作使用技術標準,還手把手向職工傳授電瓶車正確的使用方法。這一操作使用技術標準在公司

施行3年來,每年維修保養費用由過去的100余萬元下降到41萬元。而李德成創造發明的輪胎吊裝機、可移動式20千瓦發電機、餐廚垃圾分離裝置、糞便過濾裝置、土方車沖洗機等技術創新項目,近三年來,不但為公司節約300余萬元費用,還節約了大量的勞動力。

為推廣李德成的技術創新成果,閘北區綠化市容局特地成立了“李德成工作室”和“技師沙龍”,由李德成向全區綠化市容系統的機修工傳授技術創新技藝。在李德成的帶領下,閘北綠化市容系統現已有10余名汽車維修高級技師。