

一会儿要“收骨头”，一会儿要收手机，父母唠叨没完没了，孩子压力越来越大——

家长太焦虑致开学综合征提前

教育新观察

“你的暑假余额不足了，请充值收心模式。”“查查你的暑假作业流量还剩多少，还不快来打卡做习题？”……一晃，离开学仅十来天了，各种焦虑情绪又在许多学生和家长中间弥漫开来，开学综合征也仿佛提前而至。怎么办？如何收拾好心情，从容不迫地迎接新学期呢？

高一新生最为焦虑

相对来说，开学综合征最常见的“发病”群体是高一新生。因为无论从学业难度的提升来说，还是从人际关系的复杂程度来说，很多学生往往会倒在这个跨越上。日前，教育部新闻办给出具体分析。初中的

学习难度低、容量少、题型少，高中的知识抽象多、容量大，且灵活度和难度都大幅上升；初中老师对难点强调的多、巩固的多，学生几乎是被老师“抱”着学习，高中教学进度快，许多内容还需要学生有较强的自学能力。另外，初中生的交友比较随意，也十分单纯，而进了高中后，同学交往更偏重内心的交流，人也变得更为理性且更注重对自我空间的保护。高一新生的开学综合征主要表现为3种：一是沮丧沉默型，中考有落差，提不起学习兴趣；二是脾气暴躁型，高中阶段孩子主见大了，和父母冲突变大；三是放任自流型，抓紧最后时光，继续沉迷假期状态。

怎样让孩子“收心”

开学前夕，给学生们最多的忠

告莫过于“收心”。那么，怎样才能收心呢？

昨天，奉贤区教育局通过官微提出若干策略：

■ 掌握时间点，暑假收心最好选在开学前一到两周进行，在这段时间内，不要再让孩子安排耗时耗力较多的娱乐活动，提醒他们保持精力，逐步从散漫的玩乐状态转入学习状态。

■ 以状态调整为主，包括生活状态的调整，按照上学时的规律作息和饮食。

■ 把收心落实到知识的学习上，不论是复习旧知还是预习新知，投入学习就等于给前进通道上了润滑剂，开学后才能畅通无阻。在这个过程中，家长们不用给孩子布置太多的学习任务，在完成暑假作业的

基础上，可以拿新学期的教科书做些预习。

■ 家长要与孩子一起讨论下新学年的打算，可以让孩子总结以往做得好的地方、今后有什么打算。这样的谈话不用一次谈完，家长可以借一些日常谈话机会，介入这些话题，达到一种“收心”的心理暗示效果。

过于挑剔适得其反

“要收骨头了。”“手机必须没收。”……

越是临近开学，孩子和家长的亲子矛盾越高发，主要原因是孩子嫌父母唠叨个没完没了，特别是以一些“极端”的言语和行为逼迫孩子早点把心思转移到开学上来。这样真有效果吗？

上海安洁家庭教育心理治疗师安洁说，父母特别是妈妈要少说教、少唠叨，增加孩子对新学年的快乐体验。家长要抱有信任孩子的态度，如果孩子力所能及，就放手让他们自己去做好开学的准备，意见不同时

要协商解决。华东师大心理咨询中心陈默说，开学前在孩子耳边反复说“再不抓紧就完蛋了”“这学期再不好好学，明年就跟不上了”之类的话，效果适得其反，这是家长把自己的压力转嫁给孩子。不少父母在和孩子交流时，习惯用挑剔和批评的警示语，孩子怎么会不背上恐学症呢？家长自身应放平心态，避免焦虑，努力帮助孩子以自信和愉悦的心情迈入新学期。

首席记者 王蔚

“虹桥品汇”LOGO启用

本报讯（记者 张钰芸）4根彩带腾空而起，幻化为4个英文字母“i”，组成“虹桥品汇”的LOGO。昨天下午，代表“international（国际）、import（进口）、innovative（创新）和infinity（无限）”的“4i”LOGO正式启用，标志上海承接进博会溢出效应的主平台——虹桥进口商品展示交易中心，被正式命名为“虹桥品汇”。东方国际集团副总裁、展销有限公司董事朱继东介绍，“虹桥品汇”项目一期已有26个国家和地区的企业入驻，引入超过400个品牌，约2500个SKU（品项）。后续意向入驻企业约60家，超过200个品牌。而正在建设的二期项目将由保税物流仓库和商业中心两部分组成。保税物流仓库预计将于8月底竣工验收，9月通过海关验收。而二期商业体也有望于年内开工。

随着第二届进博会进入加速跑，“虹桥品汇”也全面承接进博会溢出效应。据悉，今年9月“虹桥品汇”将完成北片区的布局优化，按照“保税延展+一般贸易”的模式打造形象店。其中，保税展馆将依托B型保税库实现“前店后仓”，按照“品牌、品质、价格”三控机制丰富保税展示品牌，做出保税延展样板模式；食品馆将以主题展示和超市集成模式，引入60多个国家和地区、近200个品牌、上千个SKU的进口食品；美妆母婴馆则引入140多个品牌、近2000个SKU，将开展线下体验、线上下单的跨境业务试点。

“前店后仓”的战略部署，不仅解决了企业从上游制造到终端消费产品跨境属性问题，也起到了面对全球消费市场典范效应、产业集群的窗口作用。此前就已入驻的大吉株式会社董事长薛毅表示，这一全新的商业模式减少了企业市场沉淀的运营成本和发展周期。



导盲犬亮相亚洲宠物展

“第22届亚洲宠物展览会”昨天在上海新国际博览中心举办。今年展出面积达185000平方米，新增4馆，展馆数量创新高。值得一提的是，龙根导盲犬训练基地带着9条拉布拉多导盲犬现身会场，盲人与导盲犬亲切互动。

本报记者 陈梦泽 摄影报道

开挖40万平方米“钥匙”

兰香湖将成“闵行第一湖”

本报讯（记者 罗水元）记者昨天获悉，形如“钥匙”的兰香湖日前在闵行区开挖，将成“闵行第一湖”。兰香湖位于紫竹高新区东部，仿佛一把“钥匙”镶嵌在浦江第一湾的拐角处，寓意用高科技打造现代生活，体现人类与自然、园区、社区的有机结合。该湖地处紫竹半岛核心区，占地40万平方米，平均开挖深度约4米，护岸总长度约3778米，建成后常水位标高约2.8米，建设工期约24个月。

作为浦江第一湾上的重要生态

节点，兰香湖的水域面积将超过目前闵行最大的人工湖昆阳湖，成为“闵行第一湖”，未来将在近4公里的岸线上串联起商业北街、星月步道、文化艺术长廊、赛艇俱乐部、商业南街、活力公园、艺术地形公园、青少年活动中心等十多个景观节点，还将举行赛艇、皮划艇、龙舟、游艇等水上体育运动项目。据了解，上海目前共有8个湖系资源。从距离上看，兰香湖是距上海市中心（人民广场）最近的，约40分钟车程。



■ 兰香湖效果图

2019 首届重要产品追溯展览会开幕 商品“来龙去脉”能“码上可见”

本报讯（记者 张钰芸）扫一扫二维码了解商品的“来龙去脉”，对于重视品质和安全的上海消费者来说，已不陌生。昨起至明天，上海市商业联合会、上海市物联网行业协会和上海市食品协会联合主办的“2019 首届重要产品追溯展览会（上海）”在国家会展中心（上海）开幕。近80家优质追溯技术设备、主副食品、重要商品及家政服务企业等追溯应用品牌企业，首次面向全社会展示及分享在追溯平台建设、追溯技术应用、追溯标准体系、追溯管理评价机制等方面取得的成果及经验。

2019年7月18日21:14:06 收奶；7月20日15:31:50 生产包装；7月20日15:43:24 工厂仓入库

……8月19日10:53:17 物流仓出库，进入经销商网点。在光明乳业的展台前，扫一扫莫斯利安酸奶包装盒上的二维码，你能看到从牧场到销售终端的全过程。

食行生鲜“扶贫馆”内的生鲜产品则精准追溯到生产基地，再精准到每一个建档立卡贫困户，将扶贫产业信息与贫困户建档立卡信息准确对接，在做到精准扶贫的同时，也能打通消费者和优质农产品的连接。

而在“叮咚买菜”的展台，每一条光明淡水鱼都有溯源“身份证”，消费者只需拿出手机扫码，就能查到这条鱼是什么时候出货、从哪个池出货、何时装车、何时检查等详细信息，实现“从塘口到餐桌”全程

可追溯。在展会现场，“叮咚买菜”还宣布与平安智慧农业、光明渔业、座头鲸等企业签署战略合作协议，通过上下游企业进行战略合作，利用互联网和物联网技术，建立起领先食品溯源体系，让消费者扫一扫，便可对食品的来源“知根知底”。

从2016年开始，上海全力推进食用农产品、食品、药品、主要农业生产资料、特种设备、危险品、宝玉石等7大类重要产品追溯体系的建设，作为一项民生工程，让更多企业和经营者的质量安全责任意识提高了，企业内部管理的效率也大幅提升。

北京爱创科技负责人尹小梅告诉记者，可追溯不仅是企业的社

会责任，也同样帮助经营者提高内部管理水平。“运用区块链、云计算、产业互联网等新型技术，一物一码可以让企业清楚了解商品到了何地。”她说，我国七八成制造业企业不了解自身的生产数据，如果全产业链数据可以透明化，将大大提高内部生产流程和终端销售的管理水平。

市商务委副主任诸旖在开幕式上表示，上海7大类重要产品追溯体系的建设，已促进更多企业加入到追溯体系中。例如麦德龙追溯系统覆盖400多家供应商，大润发带动上游60多家供应商建立追溯系统，西郊国际和上农批两大批发市场带动146家上海市外延蔬菜生产基地建设追溯系统。诸旖说：“通过建成统一的重要追溯管理平台，为相关部门提供了大量一手的市场信息，成为运用信息化手段保障城市安全运行的重要支持，大大提高了监管效率。”