

别让压力挤走玩耍时间

6月11日,全球迎来第二个“国际游玩日”。今年国际游玩日的主题是“选择游戏,选择快乐每一天”,提醒包括各国政府、企业界、教育机构和家庭共同营造一个支持儿童游戏的环境,把游戏放在优先位置。

联合国设立此节日,呼吁人们正视玩耍对人类发展的价值——游玩不仅是一种休闲活动,也是各年龄段人类发展的重要组成部分,对个人在认知、社会、情感和身体等各个方面的全面成长都具有重要的意义。

发展心理学领域认为,玩是孩子的标志。特别是对于学龄前儿童来说,玩游戏是其社会化的重要途径。然而,孩子的闲暇时间应该用来“玩”吗?家长们在思考这个命题时往往面临矛盾:钢琴、轮滑、体能、乐高、舞蹈、英语、画画、拼音、写字……为了不让孩子“输在起跑线上”,不少家长认为,需要在闲暇时间让孩子“学点东西”。

让孩子自由玩耍是不是浪费时间?家长如何锚定“玩”和“学”之间的平衡点?针对这些问题,北京大学心理与认知科学学院教授、教育部高等学校心理类专业教学指导委员会秘书长苏彦捷接受了中青报·中青网记者专访。

苏彦捷表示,之所以说玩是孩子的标志,是因为所有动物在小时候都会进行游戏和玩耍。“玩好了,发展才好。”她介绍,动物实验显示,脑损伤会引发游戏行为异常,剥夺游戏机会会损害大脑发育,这



说明游戏会帮助大脑发展。

她指出,游戏是孩子的“刚需”,是成长的“练习”。孩子在游戏处于一种“非威胁状态”,“做错了也没关系”,这有利于孩子对自我和客观世界进行探索。

游戏可以促进儿童各方面的发展。她举例说,搭积木可以锻炼空间思维;反复做同一件事的重复性游戏实际上是一种“假设检验”,这时孩子

们像科学家一样进行思考,这些游戏有利于促进孩子的心智发展。而角色扮演游戏往往可以练习妥协、谈判、协作等;“假装”做某件事时,孩子其实是在探索世界如何运转,这些游戏可以促进孩子社会交往能力的发展。跑跳、操作物体等游戏可以发展感知觉和运动技能,提升行为的变通性;甚至经常被大人制止的打闹游戏,也暗含着生物之间的“实力试探”

作用,是一种“角逐”的练习,这些游戏可以提高孩子对身体的认知水平。

也是基于此,苏彦捷说,发展心理学领域流行一个观点:想了解什么是孩子,就研究他的游戏;想让孩子成为什么,就引导他的游戏。她表示,孩子作为未成熟个体,不仅有玩耍的权利,也可以在玩耍中获得个性发展,激发独特的潜能。

“家长自己就是玩着长大的。”在苏彦捷看来,当下一些家长之所以在“学点东西”和“自由玩耍”之间,更倾向于选择前者,并非不认可玩耍的作用,更可能是迫于社会竞争的压力。

一些家长愿意为立竿见影的成绩缴纳昂贵的学费,却难以押注免费游戏可能激发的潜能。苏彦捷认为,这本质上与教育评价的指挥棒有关——“考什么就培养什么”。

社会用相对统一的标准来保障公平,但每个孩子又都是独特的。在孩子学出成绩和玩出潜能之间,苏彦捷坦言,真正迎接考验的,往往是家长。

她直白地说,孩子能否获得玩耍自由,考验了家长的定力。她呼吁家长在孩子幼儿时期充当子女个性发展与外部评价压力之间的“缓冲器”,“保护有特点的孩子”,思考如何在保护特点的同时让孩子在社会中立足。当孩子开始上学,老师或许也可以分担“缓冲器”这一角色的重任。

□ 来源:中国青年报

推动乡村振兴战略落地见效

(上接1版)注重分工协作,深耕细分赛道,在整体赋能乡村振兴的效能上下功夫。要加强高水平农业基础设施建设,紧跟智能技术与农业装备加速融合趋势,提高农业全要素生产率。要进一步筑牢农业数字基建底座,完善农村网络、物流、电商等“新基建”配备,确保农村数字基础设施能用管用、好用实用。要加快补齐冷链仓储、运

输短板,推动农产品供应模式从低端、分散、传统向高端、集约、智能转变。要提高农业开放发展水平,用好国内国际两个市场、两种资源,持续加大农业招商力度,充分发挥农业龙头企业的带动效应,推动农业规模化、集约化生产。要深化与高校科研院所的合作,用好创新平台,深化农业科创项目“揭榜挂帅”机制,加强技术攻关和产

业化示范,推动更多论文写在崇明大地上。

缪京指出,要突出宜居宜业,提升乡村建设和治理水平。要加快补齐农村发展和民生短板,让农村既充满活力又稳定有序。乡村建设要稳扎稳打、建管并举,乡村治理要健全体系、提升效能,培育文明乡风要春风化雨、注重养成。要健全农村公共文化服务体系,增加乡村文化产品和服务供给,推进乡村公共文化设施建设,深化拓展新时代文明实践

实践,让乡村文明展现独特魅力和时代风采。

缪京强调,要切实加强对乡村振兴的全面领导,以开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育为契机,推动全区上下进一步转作风、强责任,建强队伍,集聚人才,推动乡村振兴战略落地见效。

会议传达了市实施乡村振兴战略现场推进会精神,部署今年区乡村振兴重点工作。会上,区规划资源局、庙镇、竖新镇跃进村作交流发言。

全力建设世界领先的现代化造船基地

(上接1版)《实施方案》明确到2027年,长兴岛船舶海工产业规模超1200亿元,占全市比重70%,初步建成世界级现代化造船基地,引领上海建成世界级船舶与海洋工程装

备先进制造业集群,服务巩固提高一体化国家战略体系能力。相关政策文件还提出了研制世界级高端装备、突破世界级核心技术、建设世界级韧性产业链、建设世界级旗舰工

厂、培育世界级创新生态等5项重点任务,并推出12条具体措施支持高端装备研制、重大项目落地和产业生态建设。

主旨演讲环节,船舶企业、境外船东及全球专业机构代表,聚焦全球化发展与绿色转型布局、全球LNG船建造动态及趋势等作了交流发言。

此次大会由上海市长兴岛开发建设管理委员会、上海市经济和信息化委员会、崇明区人民政府和中船集团沪东中华造船(集团)有限公司联合主办,中国船舶集团有限公司第七一四研究所、上海长兴企业集团有限公司承办。大会还发布了2024年中国LNG船产业发展报告。

推进生态文明建设再上新台阶

(上接1版)把牢分类源头,结合村居实际因地制宜制定切实可行的工作举措,切实做到常态长效。要切实找准问题症结,统筹考虑抓好区域内的河湖治理工作,以河湖水质改善情况

来检验工作成效。加强河湖水质监测预警,强化面源污染防治,做好排污源头普查整治。总结好管水治水经验,加强全局性谋划和系统性治理,进一步提高治水整体效能。优化

河湖管养模式,持续提升河湖水动力,优化农污治理路径,提升运维管护实效。

李峻指出,全区各部门、各乡镇要进一步增强责任感,做到精准发力、协同发力,形成齐抓共管的工作格局,汇聚垃圾分类和水质提升工作的强大合力。压紧压实责任,强化监督考核,持

续增强群众参与垃圾分类、治水管水的责任意识,进一步提高公众的积极性、主动性,营造全民参与、共治共享的浓厚氛围。

副区长胡柳强、金彪出席会议,总结部署相关工作。区机管局、港沿镇、港西镇协西村在会上作交流发言。

崇明45套公租房交付使用

(上接1版)其中两室一厅30套、三室一厅15套,月租金在1500至1900元左右,低于周边市场价格。

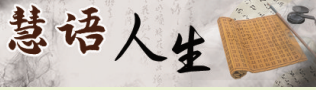
值得一提的是,该配建公租房项目在设计时充分考虑居住体验,配套设施等指标,公租房内装修一新,风格

简约,桌凳、床、衣柜、空调、燃气灶、热水器等基本家具、家电配置齐全,此外还配套了36个停车位,基本满足“拎包入住”的需求。小区周边交通便利,毗邻万达商圈、乔松路商圈和上海世外教育附属崇明区汇明学校。

记者了解到,近年来,随着城桥镇地区的发展和青年人口的增加,加上公租房相对齐全的配套和实惠的租金价格,使得城桥镇区域的公租房常年供不应求。保利和风璟苑公租房项目的交付使用,可有效缓解青年职工、引进人才和来沪务工人员及其他在沪合法稳定就业常住人口的阶段性居住困难。

据介绍,本批次房源主要面向在城桥镇地区就业稳定、符合申请条件的住房困难人员,个人(分为单身、家庭)或单位均可申请。符合条件的申请人可通过“随申办市民云”“一网通办”等网络平台在线申请,或至公租房受理窗口现场申请。

即日起,市民可通过电话进行咨询,联系电话:69690831、69690218。



修心为上 自成王者

□ 黄企生

在人生的漫漫征途上,我们常常思索何为成功,何为强者。是功成名就、腰缠万贯,还是声名远扬、权倾一时?

真正的强者并非仅以世俗的标准来衡量,把心修好,方能成为生活的王者,这是一种超脱物质与虚名,抵达内心深处的精神境界。人生就是一场修行,修行贵在修心。

世事无常,修好这颗心,才能在漫长的岁月里,不惊慌,不迷茫。万事万物都在人心里。一个人内心强大,才能抵抗世间所有的不安与躁动。修好这颗心,安好这条命,才能活好这一生。

修心是一场对自我认知的深度探索。

生活在一个信息爆炸的时代,外界的声音、他人的期望如同潮水般涌来,很容易让我们在这喧嚣中迷失自我。只有静下心来,专注于内心的声音,我们才能拨开迷雾,看清自己真正的需求、优势与不足。

苏格拉底说:“认识你自己。”当我们不断审视内心,了解自己的情绪根源、行为动机,就如同找到了人生的指南针,无论面对何种选择,都能坚守本心,不被外界干扰。这种清晰的自我认知,让我们在人生的道路上坚定前行,不随波逐流。

修心是对情绪的驾驭与掌控。生活中,挫折与困境如影随形,失败的打击、他人的误解、生活的压力,都可能引发内心的焦虑、愤怒、沮丧等负面情绪。那些无法控制情绪的人,往往会被情绪左右,做出冲动的决策,让自己陷入更糟糕的境地。

相反,修心之人懂得与情绪和解,他们能在愤怒时保持冷静,在焦虑时寻找内心的平静,以理智应对生活的挑战。

古人云:“每临大事有静气。”拥有强大的情绪管理能力,无论面对怎样的狂风暴雨,都能泰然自若,稳操胜券。

修心之路虽然充满挑战,但它也是一条通往更高境界的道路。在这条道路上,我们会不断地突破自我,实现自我超越。我们会逐渐领悟到生命的真谛和价值所在,也会更加珍惜和感恩生活中的每一份遇见。

当我们修好自己的心时,我们会发现生活中的每一个细节都充满了美好。阳光洒在窗台上的光影、微风拂过脸颊的温柔、雨滴落在屋檐上的声音……这些都是生活赐予我们的礼物。我们会更加珍惜这些美好瞬间,也会更加热爱这个世界。

当我们面对困难和挫折,不妨静下心来修好自己的心。因为心若是强大,便能够无所畏惧;心若宁静,便能够泰然处之。修好自己的心,是我们在这个世界上保持清醒与坚定的关键所在。

修心之路,虽然漫长且荆棘密布,但只要我们的勇往直前、坚定信念、持之以恒地努力下去,就一定能够抵达那个宁静、平和充满智慧的彼岸。

毋庸置疑,把自己的心修好,我们便拥有了一切的可能!