

# 恐慌、抑郁、焦急大哭并不意味着在考后就会全然不见 高考结束警惕心理“太波动”

## 教育部公布2020年 高考网上咨询周时间安排

走下考场,湖北省通城县一中考生刘静并没有“解放”的感觉。在回家的路上,父女俩基本没有交流。父亲刘德杰说:“看得出来有些失落,但也不敢问她考得怎么样。”

疫情期间居家复习,家人关于高考的言论都会让刘静感到焦躁。回校复课到参加高考两个多月,并没有缓解她心中的焦虑。高考前埋头复习,复习安排以分钟计算;如今闲下来,反倒让她手足无措。“像是做了一个很长的梦,高考就结束了。”

这届考生“太难了”,种种不确定性,始终伴随着他们。报考人数创新高,因疫情而延期开考,部分地区还受到洪涝影响。

面对这样的特殊经历,每个考生都可能经历的恐慌、抑郁、焦急大哭,并不意味着在考后就会全然不见。哪怕高考结束了,考生心理依然容易出现波动。家长和考生该如何应对?哪种心理调适方法更有效果?

“此前因复习占用了大量时间,高考后,考生应该多和朋友、家长互动交流,以弥补社会关系。”彭凯平还建议,可以列一个“兴趣清单”,把那些以前想做却没有时间做的事情,付诸行动。在这个过程中,也可结合对未来大学生活的预期做一些安排。这样,既可以获得快乐体验,又能为与大学生生活建立联结做一点心理准备。

“人从来不是被过去所决定,而是被未来所决定。”彭凯平说,在适度放松后,考生应着手考虑未来专业发展等问题,为即将到来的大学生生活做好准备,以适应大学阶段独立生活、学习的要求。

背景下,高考传导的压力,容易让考生出现非理性行为,甚至出现跳楼、自杀等极端事件。陈志文提醒,如果孩子考得不好,原因可能很多,这时家长千万不要唠叨。可在填报志愿或入学前,与孩子认真谈一次话,探讨未来人生的发展路径,“目的是激发他们的内在动力。”

一考不能定终身,胜负不在当下。在彭凯平看来,“高考是一个过去式,人生还有很多做选择、判断,需要付出努力的地方。人生就是一个不断自我认识、不断调整的过程。”

(本文部分采访对象采用化名) 据光明日报

教育部“2020年高考网上咨询周”活动将于7月22日在“阳光高考信息平台”正式启动。根据全国各省(区、市)高考志愿填报时间安排,今年网上咨询活动时间为7月22日至28日,每日咨询时间9点至17点。“咨询周”期间,全国招生高校将在线提供咨询,另外北京、天津、上海、浙江、福建、山东、河南、海南、贵州、青海等部分省份将在平台举办咨询专场,具体安排届时在平台发布。

教育部要求各高校根据各地疫情防控要求,积极主动加强线上招生宣传,做好网上咨询,为考生、家长提

供周到细致的志愿填报指导服务。深入实施高校招生“阳光工程”,加大招生政策、招生章程、录取程序等信息公开力度,确保信息准确性和时效性。

考生可通过教育部“阳光高考信息平台”网页及微信公众号等方式参与咨询周活动。同时,为提高咨询效率,请考生提前浏览各高校发布的最新招生信息,了解相关情况。

高考咨询周网址为 <https://gaokao.chsi.com.cn>; 微信公众号为“阳光高考信息平台”。

据新华社

### 警惕不良归因心理

疫情影响下的高考,成为有史以来最为特别的一次。

“疫情让孩子们不得不转入网上备考,很多考生都觉得自己不够自律,备考不充分,担心考得不好。大家其实都一样,站在同一起跑线。”国家教育考试指导委员会专家组成员陈志文表示。

根据中国教育在线发布的《2020 高考调查报告》显示,今年高考报名人数大约与 2008 年的 1050 万人相当,但 2008 年录取人数只有 565.9 万人。

“今年如果高职继续扩招,高考总录取规模可能会在 1000 万人左右,比 2008 年增长 400 万人以上。”陈志文表示,“换句话说,高考录取率正在逐年提升。考生和家长都没必要过分紧张录取的问题。”

“疫情、洪灾客观存在,对人们的适应能力提出了高要求,不能怨天尤人。当然,在这样的重大疫情面前,考生心理有所波动也是正常现象,但绝不能因为客观的困难或者一时考试成绩的好坏,就产生破罐子破摔、放弃努力等消极心理。”宋广文认为,“即便是高考成绩因此受影响,也要警惕不良归因心理:不能夸大疫情、洪灾的影响。在心理学上,过分依赖外归因,将自身的责任推卸或转嫁到其他因素上,而不分析自身问题,意味着逃避,不能解决问题。”

“尽管高考结束了,家长们还是应该多关注孩子的心理变化。”在疫情的特殊



## 防溺水安全教育进社区

7月14日,在重庆市沙坪坝区联芳街道平顶山社区,社区民警正向孩子们讲解防溺水安全知识。暑假伊始,为切实加强辖区青少年安全教育,联芳街道联合辖区派出所开展巡回少年儿童防溺水安全知识讲座进社区活动。民警就禁止野浴、如何防溺水、游泳注意事项、溺水急救和如何自救等相关安全知识进行了讲解,以此强化少年儿童的安全意识和自我保护能力。

特约记者 孙凯芳 摄

## 升学“预科班”还是就业“缓冲带” 科研助理:毕业生的“另一条出路”

科研助理并不是一个新鲜事物,但最近有点“火”。6月1日,科技部官网发布《科技部、教育部、人力资源和社会保障部、财政部、中科院、自然科学基金委关于鼓励科研项目开发科研助理岗位吸纳高校毕业生就业的通知》(以下简称《通知》),鼓励承担国家科技计划科研项目的高校、科研院所、企事业单位开发科研助理岗位,吸纳高校毕业生就业。

近期,各相关单位响应通知要求,纷纷制订并发布具体方案。科研助理岗位作为毕业生的“另一条出路”,走进了越来越多同学的视野。同时大家也在仔细思量,这一岗位“性价比”到底如何?“科研助理适合我吗?”

详解:科研助理招聘方案背后的逻辑

随着各地、各单位陆续发出科研助理招聘通知,不少学生对这一岗位也表示出了较大的兴趣。谁能比招聘者更了解一个岗位呢?记者采访多所高校,相关负责人围绕这一岗位的特点作出了较为全面的讲解。

6月19日,贵州医科大学在学校官网上发布关于选聘科研助理的工作方案,截至6月24日报名工作结束,与招聘方案同步发布的《选聘2020届毕业生担任校内科研助理相关要求一览表》被下载了3700余次,《贵州医科大学2020年选聘科研助理报名表》被下载1800余次。

“最后报名334人,拟录用117人。”贵州医科大学人事处副处长冯飞告诉记者,学校之所以希望尽快完成这项工作,是为了让毕业生尽早作下一步打算。

相似地,全国各地其他高校和科研机构等单位也陆续拿出了各自的方案。如2020年度,天津大学拟开发650个科研助理岗位,拟聘用600名应届毕业生;北京航空航天大学计划招聘200人;中国农业大学计划招聘115人;中国药科大学计划近期落实30人……

那么,这些方案是如何被制订出来的?关系到毕业生切身利益科研助理岗位名额和经费来自哪里?这一岗位对应聘者有什么样的期待?聘用到期之后怎么办?

综合几所受访高校的情况来看,招聘方案的制定与校领导高度重视、科研技术部门、人事部门、就业部门、财务部门等通力配合分不开。具体而言,了解各科研项目需求和现状,摸清学生应聘意愿,是每所学校都要进行的工作。

聘用人才定位方面,《通知》指出,科研助理是指从事科研项目辅助研究、实验(工程)设施运行维护 and 实

验技术、科技成果转化以及学术助理和财务助理等工作的人员。

与《通知》内容对应,天津大学科学技术发展研究院副院长卫海桥告诉记者,学校对科研助理的人才需求是多层次的。他解释,对于博士后、专职科研人员和科研辅助研究人员,需要有一定的科研经历和技能,未来能够成为科研骨干;对于技术经理人,需要同时懂技术和市场,能够服务好成果转化;对于实验技术人员、学术助理和财务助理,在具有岗位所需基本技能的前提下,还应认真负责。

在开发岗位名额方面,各高校根据自身科研项目的实际情况,分类进行岗位挖掘。北京航空航天大学招生就业处副处长刘睿介绍,北航搭建了“1+4+N”的岗位设置模式:“1”是学校前沿技术研究院,突出大项目、大平台、大团队引领;“4”是杭州、青岛、宁波、合肥等4个异地研究院,突出校地产学研合作,生活保障齐全的优势;“N”是各学院科研项目团队,统筹设置科研助理岗位。

而在考虑科研岗位需求的同时,用人经费也是设置岗位的重要影响因素。中国农业大学科研院项目处处长卜洪震介绍,学校以本次科研助理岗位开发与聘用为契机,设立科研公共助理岗位,重点服务青年教师,采用“三个一点”的方式来解决经费来源——“学校一点”,“学院一点”,项目经费有限的青年教师“集资一点”。

同时,记者还注意到,此次招聘科研助理,各单位多给出了一年或两年的聘用时间。考虑到年轻人长期的发展规划,中国药科大学人事处处长钟文英说:“学校希望引导应届生做好职业规划,未来他们可以选择继续深造如考研、考博,同时我们也在摸索健全考核评价机制,对于一些优秀的科研助理可能会提供长期聘用的机会。”

分析:科研助理是升学“预科班”还是就业“缓冲带”

那么,科研助理岗位适合谁?中国农业大学就业创业办公室主任郭立群近期连续做了几轮学生意愿调研,“我们必须把政策给学生讲到位”。在他看来,对于应届毕业生来说,这一短期促就业的措施具有“缓冲带”性质,做科研助理,给学生增加了一个“再次选择”的机会,未来学生可以带着科研的工作经历进入下一阶段的就业、创业和升学之中。

具体而言,北航招生就业处副处长刘睿介绍,此次招聘科研助理岗位,重点面向两类学生群体:一是出国未能成行和“二战”考研中比较优秀的学生,此类学生学有余力,能够较好地参与学校科研工作;二是湖北

籍和经济困难学生,通过科研助理岗位对这类学生实施就业保障。

冯飞则打了一个比方,对于有升学需求的毕业生,科研助理岗位相当于“预科班”。

这与一些同学的实际需求也比较契合。贵州医科大学本科生李萍萍便属于这种情况。她考虑,考研“一战”失败,但只差一点点,肯定要“二战”,原本也是准备找一份工作,边工作边复习。而相比于其他工作,科研助理和财务助理,在具有岗位所需基本技能的前提下,还可以进行学术训练,为以后读研究生打基础,“是一个非常不错的选择”。

今年硕士毕业的中国农业大学学生杨可欣认为,目前考虑科研助理岗位的同学,可能都是为了“升学”做准备。她原本计划接下来出国读博士,但由于疫情原因迟迟没有取得语言考试成绩,错过了报名截止日期,因此计划留校先担任科研助理。

“这不是盲目逃避现实,我选择的岗位和计划读博的方向很契合,能够为将来继续深造打基础。”杨可欣说,在博士生的培养体系中,科研助理一直具有“博士预科”的意味。

作为就业保障,谈及这一岗位,李萍萍的本科校友王海燕认为,即便一年以后“二战”失败,也可以再找工作,有了这个“缓冲带”,可以“骑驴找马”。

同时,从另外一个角度来看,在升学“预科班”和就业“缓冲带”以外,科研助理还有一个属性:科研队伍的重要组成部分。

天津大学科学技术发展研究院副院长卫海桥认为,开发科研助理岗位吸纳毕业生就业,一方面是促进高校毕业生就业的重要举措;另一方面,也是进一步深化科技管理体制改革的的重要举措,是学校科技创新转型升级的重要机遇。

卫海桥坦言,一些老师对于岗位能否招聘到合适人选有些顾虑。由于对科研助理的要求较高,此前也有课题组反映过“招聘不到合适科研助理”的问题。因此,学校准备强化科研助理的人职培训工作,并且正在制定更加完善的职业规划路径。

不难看出,开发科研助理岗位被赋予的意义,除了助力毕业生提供升学、就业,还有“稳定科研队伍”“促进科研产出”。

正如钟文英所说,高校毕业生是国家科技创新的一支重要生力军,科研助理是科研队伍的重要组成部分。她期待,高校开发科研助理岗位吸纳毕业生就业,能为科研和就业带来“双赢”。

(受访学者要求,学生姓名均为化名) 据中国青年报

公筷公勺 快乐用餐

公益广告 西南商报宣 张天一 作