



如有紧张情绪,可以写下来、画出来、说出来。很多时候,说出来就得到了缓解

今日看点



■本报记者 俞陶然

国际知名医学杂志《柳叶刀》最近发表一篇论文:西班牙卡洛斯三世健康研究所开展了一项覆盖西班牙全民的流行病学研究...

《柳叶刀》发表西班牙大规模血清学研究结果 用「群体免疫」应对新冠疫情行不通

西班牙是欧洲遭受新冠疫情影响最严重的国家之一,截至昨天,累计确诊人数近30万,死亡人数超过2.8万。在这个国家开展大规模的血清学研究,很有科学价值...

在疫情严重的国家,感染过新冠病毒的人为仅占5%?一方面,因为这是覆盖全国的调查,如果以西班牙各个地区为单位,就会发现人口密度高的一些地区的阳性率高于5%...

曾经的疫情暴发地区,血清抗体阳性率仅为5%—10%,意味着“群体免疫”策略完全行不通。“群体免疫”理论认为,当人群中带有某种病毒抗体的人数达到一定比例...

王颖认为,血清抗体阳性率低可能还有一个原因——一部分人感染新冠病毒后,凭借体内的固有免疫功能清除了病毒...

万一考砸咋办?茶饭不思咋整?专家巧解考后十个心结

高考志愿填报最好由考生自己完成

■本报记者 徐瑞哲 彭德倩

昨天下午,随着听说测试科目考试结束,2020年上海高考落下帷幕。在成绩发榜之前,为等分数茶饭不思咋整?高考万一考砸咋办?复旦大学心理学系副教授吴国宏、市教育科学研究院普通教育研究所学生发展研究中心主任王枫、建平中学正高级心理教师张晓东等专家针对考生及家长关心的十个问题进行解答。

问题一:预估成绩不好,考生焦虑怎么办?

解答:当考生预估考试发挥不理想但尚未发榜时,这段等待是最煎熬的。对此,家长应该充分理解,而不是因为成绩可能不理想就批评孩子——“都怪你平时不努力!”“现在难过了!”可以跟孩子分享自己当年高考以及人生重要关头或艰难时期的经历,让孩子了解到未来方长,无论高低起伏都是一种状态,应以更长远的眼光来看待可能的挫折。

问题二:等待发榜时茶饭不思咋整?

解答:这是对高考成绩预期和当前成绩尚不确定之间的相互作用导致的。伴有消极的认知预期是十分正常的。但如果焦虑的情绪引起一些过度反应,比如很难集中注意力去做一些事、出现失眠或茶饭不思、反复查询公布成绩的网站等,就需要主动做一些情绪调适,告诉自己“我的焦虑对高考成绩不会有影响”,同时通过深呼吸等生理调节,多参加兴趣爱好活动,多和同伴师长聊天交流等方式来舒缓过度紧张焦虑的情绪。

问题三:考后不说话,处于封闭状态,怎么办?

解答:假如过去亲子间沟通是顺畅的,考生突然陷入封闭,很可能是由于其对考试的自我判断是负面的,不敢面对。此时,可以先给孩子一段自我消化的时间。同时,要加强感知、观察、分析,然后加以回应。家长不要逼孩子,这样容易形成“硬碰硬”的状态。可以通过陪

2020年高考7月23日发榜

等级考成绩今日18时至8月31日16时可查

本报讯(记者 彭德倩)昨天本市高考顺利结束。上海市教育考试院传出信息,预计7月23日可开通成绩查询,成绩单将于24日由EMS送到考生手中。院方同时发布考后重要提醒:已参加2020年上海市普通高中学业水平等级性考试的考生可于7月10日18:00至8月31日16:00,登录上海市教育考试院“上海招考热线”网站(www.shmeea.edu.cn),查询本人在今年6月6日、7日参加的等级考科目的成绩。

考生可关注即将出版的《2020年上海市普通高等学校招生专业目录》(计划7

月17日出版),结合相关院校公布的招生章程,了解院校、专业以及相应的报考条件,在此基础上酝酿将要填报的高考志愿。

问题四:万一真的“考砸了”怎么办?

解答:高考成绩没有达到预期,一定会让我们感到巨大的失落和不愉快。遇到这样的情况,考生们首先需要合理宣泄一下自己的情绪。与此同时,不妨慢慢尝试接受既定的事实,从更长远的眼光来看待自己的人生,给自己一些积极的心理暗示,坚信暂时的挫折和失利对我们而言都是宝贵的财富,只要我们坚定梦想,无论去到怎样的高校,无论是升学还是复读,都可以通过努力在未来重新获得成功。

问题五:如何为志愿填报做准备?

解答:首先以尊重孩子的真实意愿、兴趣为先。可以一起来分析考生在专业、职业领域的优劣势,有商有量。完整收集各类专业填报相关资料也很重要。尤其注意,这个环节家长最好不要代劳,让考生自己来完成。填报志愿事关他的人生未来,考生应更有责任意识和担当。

问题六:填志愿时和父母发生矛盾怎么办?

解答:把填报志愿当做全家的一项重大决策,通过家庭会议等形式,围绕各自对志愿填报的想法、各种填报策略的利弊等进行交流。考生们可以用更多“换位思考”,了解父母对自己未来发展的期待和期望;家长们也要更多运用同理心,去感知孩子内心的向往和需求。大家可以一起利用网络了解高校及专业的情况,也可以通过参考教育考试院提供的志愿填报提示,一起收看高考志愿填报大直播等,广泛收集信息、深入交换意见。

问题七:你说过这样的话吗?

解答:“爸爸妈妈都是名校毕业的,所以你也别太差。”“同样学习,怎么人家隔壁小王那么优秀?”“那个孩子只考进某某大学,太可悲了!”“当初就不该生你!”作为家长,这样的话你说过吗?不善于沟通的家长应学习一些沟通表达技巧及倾听技巧,要学会讲解心语,温和理性地进行沟通;善于沟通的家长应设身处地,看见孩子的不容易。

问题八:这段特殊时期,如何给考生更好关爱?

解答:不要从考前“什么都管”的极端,走向考后“什么都不管”的另一个极端。保持

公安类院校招生体检和体能测评项目和要求))、招生考察等,请各位考生做好个人防护。

已在6月中旬完成中国消防救援学院招考意向网上登记的考生,须自行下载填写《中国消防救援学院招收青年学生政治考核表》,并于7月20日前将政治考核表原件寄送至上海市消防局招录工作办公室。

参加部分艺术类院校招考的考生、参加部分高校高水平运动队或高水平艺术团校测的考生,以及参加本科提前批中采用综合评价方式招生院校校测的考生,应根据招生院校规定的时间和具体要求参加校测。

一定强度的沟通非常重要。除日常生活、心理方面的关爱以外,可以和孩子一起学习、探讨关于社会、行业等的一些发展趋向。比如,共读一本书,读完一起交流,这也是一种引导。让考生不再停留于当下,开始自我学习、展望未来。

问题九:让考生放肆玩闹、通宵游戏,合适吗?

解答:适度调整放松,吃喝、玩闹一下没有问题。但过度放松,不仅可能引起生理不适,也可能因“考试紧绷,考后放纵”这样巨大的落差,令考生陷入迷茫的心智状态,反而不利于马上要进行的填报志愿和高校入学。可以让考生自己订立生活、学习计划,起到一定的约束作用。

问题十:缓解焦虑,调节情绪有什么方法?

解答:除了呼吸放松法、正念练习法、想象放松法外,也有直接表达法。如果有紧张情绪,可以通过各种表达方式把它外化出来,比如写下来、画出来;也可以找你信任的人,如好朋友、父母、老师进行倾诉。说出来后,不一定得到具体的建议。很多时候,说出来这一刻,焦虑情绪就得到了缓解。

航运之心

昨天,为迎接“中国航海日”,由中国航海博物馆发起的“上海航运文化地标巡礼”启动仪式在人民广场地铁站举行。一座名为“航运之心”的圆形艺术装置亮相人民广场地铁站换乘大厅中央展台,装置上的十条钢铸纽带象征十个上海航运文化地标,分别为青龙镇遗址、商船会馆、吴淞口灯塔、吴淞水位钟、海关大楼、江南造船、洋山深水港、吴淞口国际邮轮港、上海海事大学、中国航海博物馆,为市民乘客生动展示上海因港而兴的文化印迹。

本报记者 孟雨涵 摄

全球直播召唤“蓝鲸入海” 中国太保启动2020校园扩招行动



7月8日,上海市“海聚英才”系列品牌活动“太保未来 蓝鲸入海”2020中国太平洋保险校园扩招行动正式启动。中国太保在2020年已录取500余名应届生的基础上,再次面向全球高校扩招700名本硕博应届生,提供了涵盖科技、保险、养老、投资、健康等领域岗位,招录包括IT、金融保险、数学统计、社会学、医学、护理学、传媒等领域的优秀海内外应届毕业生。



我国科学家首次揭示肺腺癌分子图谱全景 提供早期诊断线索和药物靶点

本报讯(记者 黄海华)昨天,国际权威学术期刊《细胞》发表由中国科学家完成的肺腺癌蛋白质组草图绘制工作。中科院上海药物研究所谭敏佳研究员团队、联合军事科学院军事医学研究院、国家蛋白质科学中心(北京)贺福初院士团队和汪宜研究员团队、国家癌症中心/中国医学科学院肿瘤医院程书钧院士、肖汀研究员团队、上海交通大学李婧教授等团队,首次从蛋白质水平系统描绘了肺腺癌分子图谱,并发现了与患者预后密切相关的关键分子特征,特别是发现了中国人肺腺癌两个主要基因突变人群的蛋白质分子特征。

临床病人的肺腺癌和癌旁组织进行了深度解析,最终共鉴定到11119个蛋白产物和22564个磷酸化修饰位点,同时整合临床信息和基因组特征数据分析,构建了基于蛋白质组的肺腺癌分子图谱全景。研究人员进一步将肺腺癌分为三个蛋白质组亚型,其中,I型与细胞代谢和肿瘤微环境密切相关,临床信息显示该型主要为临床早期人群,预后最为良好;III型与细胞稳态及增殖密切相关,主要为临床中后期人群,预后最差;II型则是I型和III型的过渡状态,这部分人群预后程度介于I型和III型之间。“蛋白质对于肿瘤的解码非常重要。”程书钧介绍,此次研究筛选到了27

个具有血清学检测价值的肺腺癌潜在标志物,以及若干个潜在药物靶点。通过对代表性标志物HSP 90beta进行大规模的独立人群的血浆样本确证,发现其蛋白质浓度与肺腺癌不良预后密切相关。“这些研究结果为肺腺癌的发病机制和早期诊断提供了重要科学线索,但还需在临床中进一步验证。”“人体只有一个基因组,却有千千万万个蛋白质组。”“中国人蛋白质组计划”首席科学家贺福初院士介绍,2014年科技部启动了“中国人蛋白质组计划”,此项研究是继肝癌、胃癌工作之后取得的又一重大成果,也是中国科学家主导的“蛋白质组学驱动精准医学”又一次重大突破。

百名孩子把新华医院2000平方米墙面涂成七彩 “最美楼梯”现身沪上医院

本报讯(记者 黄杨子)从蓝色深海到绿色森林,从沙滩城堡到宇宙飞船……从B3层到18层的2000多平方米楼梯墙面,在百名孩子和志愿者的共同描绘下,变成了七彩童话世界。前天上午,“最美楼梯”悄然现身上海交通大学医学院附属新华医院儿科综合楼。据悉,新华医院儿科综合楼将于7月31日试运行,届时新华医院儿

科门诊将整体搬迁至新大楼。100余名参加活动的小朋友在家长、志愿者和专业美术老师陪伴与指导下,一笔一画在医院楼道内雪白的墙壁上描绘出一个七彩斑斓的童话世界。蔚蓝的大海里游来游去的鱼儿、沙滩上散落的海星和贝壳、大森林里荡秋千的小猴子等各式卡通形象,在小朋友的画笔下栩栩如生地呈现。参加活动的孩子最