

# 12年任务只有学习 高考后“我没事儿做了”

□本报记者 徐日明

“这12年，我妈一直说，我的任务只有学习。现在高考结束了，我没事儿做了……”近日，考生锦鲤(化名)的妈妈给“助考新连心”心理热线打来电话，因为儿子在高考后进入一种茫然状态，12年的高强度学习让孩子没有爱好，没有娱乐项目，当这个最重要的事情做完之后，孩子失去了“任务目标”，每天没事可做宅在家里。

“你的任务只有学习，其他的都不用你去考虑……”这一句望子成龙心切的话，终于在高考之后，给锦鲤的妈妈上了一课。“考生家长在电话里急切且无奈……”在哈尔滨市第一专科医院，负责心理热线的哈尔滨市未成年人心理健康指导中心心理咨询师梁健说，锦鲤是个听话的孩子，从小学到高中，在父母那句“你的任务只有学习”中长大。就在高考分数将出来的时候，锦鲤开始茫然了，用他自己的话来说：“我的任务完成了”。

梁健表示，“助考新连心”热线在“后高考时期”出现了一个小高潮，即

暑假应该如何度过的问题开始增多，如锦鲤这样陷入迷茫的，还有整日陷入游戏的。“类似于锦鲤这样的学生并不罕见，家长只关注孩子的学习成绩，孩子也足够听话，将目标定在高考，对高考后的事情从没有加以规划和考虑。因此，在目标突然完成后，考生产生了‘目标已完成’的感觉，不知道下一步自己应该如何去做，因此出现茫然、无所适从的感觉。”

心理咨询师表示，在每年中高考之后都会出现类似的问题，而此时正是考生跳出生活“阶段性”，将目光放在整个人生重新审视的时候。市一专科青少年心理专家认为，此时正是“打开格局”的时候，家长应与孩子积极沟通，将孩子的思维从“阶段性”向整个人生去引领，将“你的任务只有学习”改为“你的任务包括学习”，让孩子认识到在人生旅途中还有很多精彩和挑战，鼓励孩子以饱满的精神状态去迎接生活。

高考后，如何调适心理

# “再没约束的理由” 考完试后彻底管不住了

□本报记者 徐日明

“孩子哪有不爱玩的？以前我们一直用学习管束他，作业是不是写完了？易错题做了几遍？现在高考结束了，儿子整日打游戏到深夜，或是跟同学聚会到很晚才回家。我们想管束，可是发现再也没有可以约束他的理由。”市民张先生拨打本报与哈尔滨市第一专科医院合办的“助考新连心”热线电话诉说着忧虑。

和其他男孩一样，张先生的儿子西子(化名)也是爱玩的孩子。但是，从小学到现在，他的头上一直有个“紧箍咒”，就是学习成绩。学习成绩好了，需要再努力来保持；学习成绩不理想，需要努力学习来追赶。“学习”是张先生夫妻管束孩子的法宝，无论西子多想玩，只要用上这个“紧箍咒”一定管用。现在考试结束了，西子每天游戏到后半夜，经常和同学一起聚会，张先生夫妻担心儿子的身体，可是刚说一句说：“我不是考完试了吗？”张先生

夫妻想管束儿子，却失去了理由。

在哈尔滨市第一专科医院，负责心理热线的哈尔滨市未成年人心理健康指导中心心理咨询师梁健认为，孩子在高考之后放松是必要的，但是在一定范围之内，过度放纵既会影响健康，也会影响进入大学后的精神状态。西子在高考前能认真地学习，愿意把学习当成“紧箍咒”，说明西子是一位认真履行自己责任的学生。那么，家长在高考后需要给他加上新的“紧箍咒”，那就是成年。高中学生都经过成人礼，标志着已是一位成年人了，既然是成年人，就要约束言行，规划未来，不应当以一个阶段性的结束而过度放松。“只不过，这个‘紧箍咒’要由孩子自己来加。”梁健说。

哈尔滨市第一专科医院心理中心主任徐佳表示：“值得一提的是，父母首先要做到有规律地生活，为孩子做出典范，这样孩子就能模仿父母并进行自我约束。若父母本身做不到，而只是要求孩子自律，则说教效果相对较差。”

助考“新连心”

## 冰城交警深入开展货车违法治理行动

# 货车涉嫌超载 一称竟超132%



本报讯(姜文鑫 记者 孙莹)货运车辆因体积大、质量重、盲区多，交通事故隐患极大，如果再发生违法行为，所带来的危险更是难以预料。近日，哈尔滨市公安局交警部门持续开展货运车辆专项违法治理行动，通过全覆盖巡逻、全天候管控、全方位检查等有效举措，重拳治理超载、闯红灯、闯禁行等严重交通违法，营造优质道路交通环境。

### 加强源头管控治理

### 规范货车通行秩序

21日晚间，交警哈西大队民警在辖区三环路等重点区域采取定点处罚和巡逻管控相结合的方式，严格查处货运车辆“闯禁行”违法行为。19时30分许，先后取缔了辽HB621\*、黑JA242\*(均为黄牌)等三台货车。执勤交警现场指出，货运车辆应严格按照通行规定的时间进入市区，当前，降雨天气较多，货车违规“闯禁行”极易引发交通事故。因违反禁令标志行驶，交警给予三人罚款100元，驾驶证记1分的处罚。

### 强化重点路段巡控

### 货车超载132%被取缔

21日，交警太平大队警力在哈东路先

后取缔了冀B9F02\*、黑AAN91\*(均为黄牌)两台超载货车，经称重分别超载40%、25%，给予驾驶人500元罚款、驾驶证记3分的处罚。22时30分许，执勤交警巡逻至化工路沿线时发现黑AU222\*(黄牌)货车存在超载嫌疑，立即对其拦截，经称重，该车竟然超载132%。民警表示，该车在雨天超载行驶，视线不佳，且刹车距离增长，极易发生交通事故。最终，驾驶人被处以2000元罚款、驾驶证记6分的严厉处罚。

### 突出重点时段管控

### 查处多台超载货车

行动期间，执勤交警还结合货车出行特点，加强重点时段、路段的巡逻管控，重点部署警力加强违法治理。在哈同高速和化工路区域，民警先后取缔了多台违法货车。其中，黑RF573\*、黑MX374\*(均为黄牌)两台货车因超载不到30%，被民警给予200元罚款、驾驶证记1分的处罚；黑ABZ85\*、黑B2V29\*(均为黄牌)两台货车因超载30%，被民警给予500元罚款、驾驶证记3分的处罚。

下一步，交警部门还将持续加大货车违法治理力度，并提示驾驶人，从事营运性运输在追求经济效益的同时，还要牢固树立安全营运理念，出行时要遵守交通法规，共同营造文明出行环境。

## 航天员刘伯明 在哈工大与师生分享太空美景

本报讯(商艳凯 记者 王铁军)6月21日，两次执行载人飞行任务的中国人民解放军航天员大队特级航天员刘伯明来到哈尔滨工业大学，与师生互动交流，独家分享个人拍摄的太空美景。

出生于黑龙江省依安县的刘伯明，1998年成为中国首批航天员，于2008年、2021年分别执行神舟七号、神舟十二号载人飞行任务，是我国首位两次出舱的航天员，被授予“英雄航天员”称号，荣获“航天功勋奖章”“二级航天功勋奖章”等奖励。

当天，刘伯明与哈工大师生共话航天事业发展。“特别感谢哈工大的老师们为航天员安全保驾护航。”“航天人都是有家国情怀的，要把航天当成事业来干。”“在太空的每一天都是忙碌且充实的，睡前我会记录生活的感受，定期也会与家人视频通话。”“我眼中的地球很美，宇宙充满神奇。我时刻准备着探索更浩瀚的太空。”……刘伯明首先与航天学院师生代表座谈交流，与师生就感兴趣的话题进行了交流，精彩的回答不时赢得现场热烈掌声。

座谈交流结束后，刘伯明来到活动中心301室，为来自不同专业的青年学子

和哈工大附中学子作“征战浩瀚太空，筑梦星辰大海”主题报告。通过一张张生动的图片和一段段珍贵的视频，刘伯明带领大家近距离了解上天航天员开展的跳伞、载荷、失重等日常训练，讲述了神舟七号第一次出舱活动的惊险经历、神舟十二号在轨3个月的太空生活，独家分享了在中国空间站拍摄的地球和太空美景，并与学子互动交流。

“当火箭升空时，你的心情是怎样的？”“两次出舱活动，感受有何不同？”“如何才能选拔成为航天员？”……学子们踊跃提问。

“第一次坐火箭有点紧张，第二次心情很平静，大家还以为我睡着了。”“时隔13年再次出舱，我心情特别激动，一不小心东北话就出来了。”“作为航天员，只有不断学习、思考，才能比别人更有优势。”……刘伯明充满幽默的回答，引来现场笑声、掌声不断。

刘伯明最后寄语学子：心有翼，自飞云宇天际；梦无边，当征星辰大海。

据悉，此次活动是刘伯明第四次来到哈工大与学子互动交流。他还点赞哈工大联合研制的小机械臂，期待未来哈工大持续助力中国航天事业发展。

