

能治愈自己的只有自己

徐寿训

近日,郑州一位小学女老师自杀的消息在网络上迅速蔓延,她的遗书让人沉默。这位老师姓吕,刚刚大学毕业,入职也才两个月。原本是充满希望的年轻生命却选择了轻生,她的离去不仅给自己的亲朋好友带来沉重的悲痛,更是引发社会各界对于现行教育体系以及心理健康问题的热议。

这起悲剧发生在10月26日,吕老师的遗书记录下了她深重的无奈和绝望。她在遗书中说,自己曾怀着满腔热忱想要好好教书育人,但现实却远比她想象中的要艰难。除了教学工作外,应对上级检查、拟写材料、课外行政等工作,让这位刚从大学毕业的新人承受了巨大的压力,她在遗书中提出了沉重的问题:不幸的老师怎么能教出积极乐观的孩子?

网络上对于吕老师自杀的讨论如潮水般涌现,许多专家和心理咨询师呼吁应该加强对教师的心理健康支持,改善教育工作者的工作环境,同时建立更为完善的心理援助和危机干预机制。事实上,不止是教师行业。现代社会中,每个行业、每个人都在承受着巨大的压力。学业难、就业难、购房难、子女上学难等问题,不断给年轻人增加生活压力。所谓理想很丰满,现实很骨感,理想与现实之间的差距越大,个人感受到的社会压力就越大。

根据WHO的数据显示:全球每年有超过70万人死于自杀,而尝试过自杀的人更多。

杨绛曾说:无论什么时候,你都要相信,真正能治愈自己的只有自己。

壁虎在遇到危险时,会主动断尾吸引天敌,让本体逃生,然后

躲起来不断分泌一种激素,刺激再生细胞,重新长出一条尾巴。恢复如初后,它继续出来捕食蚊虫。

古人非常推崇壁虎这套断尾再生的行为:受伤之后能自愈,蛰伏之后依旧自强。每个成年人,也都应当拥有壁虎这种自愈的能力。

《弟子规》中说:勿自暴,勿自弃,圣与贤,可驯致。

人生不如意事十有八九。也许你正身处人生低谷,感觉人生失去了希望;也许你面临巨大的压力,感到无法呼吸。但要相信,除了生死,一切都是小事。不管遇到多大的困难与压力,我们都要咬牙坚持,积极面对人生,这是对自己的尊重,也是对家人的负责。面对人生的苦难,要懂得自我疗伤,自我修复。熬过去,所有的美好必定如约而至。



云江时评
YUN JIANG SHI PING



扫一扫,看云江时评专题

乘车 想静静 不止需要 静音车厢

严小章

嘘!静 字号高铁列车驶来了。日前,中国铁路官微发布消息,铁路部门在京沪、京广、成渝高铁等部分复兴号动车组列车上设置了静音车厢,乘客登录铁路12306客户端后可按需购票。这一消息在网络上引起不小的波澜。静音车厢真的能静下来吗?

静音车厢不是新鲜事物。早在2020年,京沪高铁和成渝高铁的部分复兴号列车上就曾试点过静音车厢。此次铁路部门由点及面扩大试点范围,静音车厢驶上了更多高铁线路。

静音车厢的设置可谓人心所向,然而,仅仅设置就够了吗?笔者认为不然。12306客服人员回应称,静音车厢并非强制静音,现在还没有细则,加之让车厢不安静,的主体往往是乘客,如熊孩子、喧哗打闹、熊大人、外放音视频。一些网友也反映,静音车厢只能约束到遵守规则的人,对于不遵守规定故意发

出噪音的乘客怎样形成真正的约束力?倘若乘客不能自觉,效果几何,依然悬在半空。

为此,静音车厢真正实现静音,不仅需要铁路部门进一步提升管理服务水平,更有赖于每一名乘客涵养文明意识和遵循文明行为。身处公共空间,大多数人都想要一个安静的、舒适的、不被打扰的环境。为此,保持安静、遵守秩序应成为大家共识,大家要多一些设身处地、多一分换位思考。比如乘车时,要使用各类电子设备须佩戴耳机或关闭音源外放功能,比如携儿童出行的旅客,要照顾好自己的孩子,避免喧哗。

从中国式过马路到车让人,人守规成为社会共识,从随意插队到自觉排队成为默认选项,文明意识在潜移默化中一点点繁衍生息,同理,相信静音车厢也将在一次次探索和坚持中真正静下来。

“课间圈养”使不得

■南文芳

最近,山西一位老师在社交平台上吐槽,课间圈养现象越发严重:7成学生课间不出教室,即使是20分钟的大课间,校园里也空空荡荡。中小学生在连上厕所的时间都快没了,登上各平台热搜,引发网友热议。

记得我们小时候,下课铃声一响,打球、跑步、跳远,课间十分钟,欢声笑语充满走廊,你追我赶跑满操场,各种嬉戏玩闹,好不快乐。而今,不知啥时开始好多学校课间放养式变成了圈养模式,热闹的操场变成了静悄悄。

学校生怕学生有个闪失,出现安全事故,当家长进来讨公道时,哪怕要求不合理,学校都要

担责,老师也要受到处理。有个学生的乳牙因为摔跤掉了,家长让班主任赔偿几万元,老师们说起来也很是委屈。于是有些学校就干脆把学生圈养起来,多一事不如少一事,为了安全选择一刀切,是比较稳妥保险的做法。然而看似简单安全的事情,其实并不简单也不安全,课间孩子们减少运动可能会减少磕磕碰碰,但是整天呆在教室里,久而久之,孩子们跑也跑不动,跳也跳不起来,身体变弱了,心理也可能变脆弱,那教育也就出了问题。

课间圈养,使不得!当然,学校和老师把孩子们圈养起来,也不轻松,得时刻盯

着,课间也没得休息。那么,如何让老师无顾虑地开展课间十分钟呢?

一是加强对孩子们的安全教育,进一步提高孩子的安全意识和自我保护能力。

二是学校加强安全设施的设置,同时安排值班老师维护课间秩序。

三是为孩子们购买保险,尽量缓解对课间活动的安全顾虑。

四是做好家校沟通,把孩子培养好,需要老师和家长的双向奔赴。

这样,才能让学生们告别圈养,在课间走出教室,找回充满欢声笑语的课间十分钟。

网络安全 我们需要做什么?

■李群

王女士,你在抖音申请了电商会员,即将要扣费,每个月680元。前些天,一位市民接到一名自称抖音工作人员的诈骗电话,他言之凿凿,还能准确报出当事人身份证和银行卡的后四位数字,实在令人震惊。如果没有多个心眼,怕是真的要被带到沟里了!这样的诈骗,你遇到过吗?

随着科技的快速发展和互联网的普及,我们生活在一个信息时代,网络安全问题变得越来越突出。其中,诈骗案件高发成为当下一个令人担忧的现象,正破坏着社会的信任和安宁。

前有京东金条,今有抖音电商,网络诈骗真是花样百出,防不胜防。也总有那么些人,在网络诈骗的迷雾中晕头转向、上当受骗,损失巨额财产。这从一个侧面反映出,我们的个人信息在泄露,我们在用的网络还不足够安全!

作为普罗大众,我们要怎么做?进一步加强网络安全意识,筑牢网络安全防线,是我们每个网民应该做的。

加强网络安全意识,需要我们了解网络攻击的各种形式和手段。网络攻

击者使用各种技术和手段来窃取个人信息、破坏系统或者进行经济利益的攫取。只有了解这些攻击的手段和方式,我们才能更好地保护自己。因此,提高网络安全意识的第一步是学习和了解网络安全知识,包括密码安全、网络钓鱼、恶意软件等。

加强网络安全意识,需要我们采取一些有效的措施来保护自己的网络安全。比如,我们应该使用强密码,并定期更换密码;应该谨慎对待来自陌生人的电子邮件和信息,不轻易点击未知链接,以免被恶意软件感染。同时,我们还可以安装防火墙和反病毒软件,以提高我们的网络安全。

加强网络安全意识,需要我们培养健康的网络使用习惯。我们应该避免在公共网络上进行敏感信息的传输,尽量使用加密的网络连接。在社交媒体上,我们应该注意保护个人隐私,不随意透露个人信息。

网络是我们生活和工作的助手,让我们一起努力,承担网络安全责任,共建安全文明和谐的网络空间!

文明开车是安全驾驶的核心

■李小雅

近日,广州交警通报广州市广园中路一辆小型轿车变更车道时与一辆出租车发生碰撞,事故造成小型轿车侧翻并自燃,致小型轿车驾驶人冯某(男,37岁)死亡。经过调查,事故发生时,两车均存在超速行驶的违法行为,其中小型轿车连续变更车道与出租车发生碰撞。

对于这次事件,虽然在调查中暂未发现存在开斗气车行为的证据。但是,他们超速行驶、连续变更车道确是事实。在一些司机的认知中,追逐、别车等行为最多违反交通法规,没什么大不了的。但是,在日常生活

中,正是这种错误的认知,导致不少司机遇事不够冷静,在驾驶过程中斗气比狠,为解一时之气,或在追逐过程中别停对方,或故意撞毁对方车辆,以解心头之恨,完全把交通安全抛之脑后。

交通安全关乎每个人切身利益,其中,机动车驾驶员遵守交规、文明驾驶,是维护交通安全秩序至关重要一环。不管男司机,还是女司机;也不管是驾龄长的老司机,还是驾龄短的新司机,都是营造和谐有序交通安全环境的一员,能否做到遵守交规、文明驾驶,既关乎自身行车

安全,也对交通安全秩序产生影响。

每一起安全事故,都是由一个个微小的安全隐患日积月累而引发的。具体到超速行驶也一样,一次超速可能不会引发交通事故,但若持续存在这种行为习惯,发生交通事故就将成为必然。

同理,文明守规的驾驶者越多,交通安全秩序越有序,交通事故越降低,交通安全文明社会也将水到渠成。

愿每一个驾驶员都能文明开车,愿每一个人都出入平安!

友诚敬爱法公平自和文民富
善信业国治正等由谐明主强

诚信是福



山西运城 李惠芳作

