

强健孩子们自我保护的“筋骨”

——绷紧安全弦，平安度暑假(下)

湖南日报全媒体评论员 朱永华

安全问题，宁可十防九空，不可百密一疏。

确保孩子们暑期安全，既要于外构筑起牢固的“防护网”，更要于内帮助孩子们强健自我保护的“筋骨”。

培养孩子识别危险、规避风险的意识。“无知无畏”可能是孩童时期显著的标签之一。离开温暖的襁褓和家人的怀抱后，他们总会先入为主地用纯真无邪的眼光打量这个世界。殊不知，真实的世界并不是一切都美好，成长的道路上总会伴随着危险，而承担

告知真相任务的主要是家长和老师。如果孩子厌烦唠叨，那就不妨用适合孩子们的方式，让他们懂得危险是存在于身边的，有些东西是坚决不能碰的。要教会孩子识别危险物品，如刀、剪等利器以及火柴、打火机、危险易燃易爆物品。同时也要教会孩子认识一些防范标识，比如水边、工地边、路上的禁止标识。久而久之，孩子们耳濡目染中就能不断提升自身安全防范的意识。

培养孩子遇到危险时的自救能力。要允许孩子们在安全守护的条件下“冒险”。“禁止冒险”，并不是说绝对不让孩子去接触危险的事和物件，

也应当允许他们在足够安全的环境下进行尝试。安全教育不能停留在故事里，即使是跟孩子强调了一百遍的安全知识，如果他(她)从来没有经历、感受过，还是可能记不住。所以，我们需要让孩子多在真实情境中感受、理解安全知识。家长和老师还需要教会孩子一些求生技能。在现实中，许多家长会把自己的课余时间安排得满满当当，如参加绘画、音乐、英语、围棋培训班等等，却忽视了一些更实用的安全技能。比如，学会游泳，懂得看到伙伴触电时的紧急处置办法，其价值并不亚于“钢琴十级”或“围棋五段”。

令人欣慰地，不少教育主管部门和学校已经行动起来，系统化地组织学生开展相关的技能学习。暑假之前，长沙市教育局就对假期学校的安全教育开展了“七不两会”的安全普及教育。据报道，为了让孩子们深刻了解溺水的危害，长沙市天心区黄鹤小学的老师们在学校操场搭建了一个临时游泳池，通过沉浸式体验，教会孩子如何在水中完成自救，这就是很好的实践。全省各个学校和家长要高度重视，把对孩子的安全教育和技能培养作为一门不可偏废的必修课。

然玉

各方数据显示，今年“五一”假期过后，淄博烧烤的热度逐渐“冷却”下来。除了依旧热闹的“八大局”市场外，一些曾经座无虚席的淄博烧烤店，即便在用餐时段，也只能看到零星食客。与此同时，自媒体上也出现了不少店铺贴出的“转租”信息。

就火爆程度、存续时长、整体收入等维度评估，这出由“烧烤”驱动的城市出圈大戏，可谓现象级。但就一些个体来说，却是潮起潮落，命运翻转。此前，蜂拥而至的“天量”客流，构成了某种巨大的诱惑。跟风入行意图赚快钱分一杯羹者，自然不在少数。而诸如此类投机性的商业决策，正在急速退潮中备受煎熬。

“网红文化”，来去如风，从来没有例外。此前，“淄博”一度被各方寄予厚望，认为其会走出速朽的“网红”宿命。而从后续的事态走向看，神奇的淄博同样神奇难再。此般结果，早可预见。并不是说淄博不够优秀、做得不够好，而是因为“网红化”自有其内在规律和强大惯性。这种“支配力”，曾经让巨量

的注意力资源空降到淄博；如今，这种“支配力”又将注意力抽取、转移到别处。

以爆款单品驱动的城市营销，在初次引爆之后，注定要解决一个关键性问题，那就是如何尽可能把这种“流量红利”在时间和广度上延展。于此，淄博不可谓不努力，可终究还是大势难违。随着天气渐热，曾经温暖的“小火炉”变得“催人汗下两相厌”，淄博烧烤的神话迅速幻灭。

流量洪流，于一些人则是红利，于另一些人则是陷阱。红极一时的淄博烧烤，似乎提供了一种唾手可得“致富”路径。“新玩家”们唯恐错失风口，不惜跑步进场，加之有诸如“烧烤贷”等一站式金融解决方案的助力，新店如雨春笋般冒头。事后复盘，这种脉冲式的扩容，注定会留下一地鸡毛。所有人都知道“网红红利”会退潮，但几乎没有人能够判断“流量达峰”的时刻。那些被视而不见的风险，总会在某个节点爆发。

当时代，“网红经济”深刻影响了消费商业，而其中的逻辑与兴衰规律，不可不理性看待。

“5分钟清凉圈”可以多一点

吴学安

连日来，全国多地气温持续走高。在北京市朝阳区跑房营路，不少外卖员送完午餐纷纷来到了一家商场门口，领取免费的矿泉水和绿豆汤。为了给高温下的户外工作者消暑降温送清凉，在北京的一条商业街，多家社会单位、企业自发参与，形成了“5分钟清凉圈”。

外卖小哥、快递员、环卫工人等劳动群体在烈日骄阳下坚守，用汗水保障城市的有序运转、公众的生活日常。“5分钟清凉圈”的出现，是社会自发组织的爱的关怀。

做好高温天气下劳动者权益保障，需要多措并举、多方发力。高温下的劳动者权益保障，事关劳动者的身体健康和生命安全。这不仅要求各项防暑降温的

措施落实到位，同样需要在城市的街头巷尾，在户外劳动者触手可及的范围内，多些这样的“5分钟清凉圈”。降低户外劳动者高温中暑的风险，让高温下的坚守者更安心。

“5分钟清凉圈”，不仅给这些不畏酷暑、坚守岗位户外劳动者送去一份清凉，也是致敬美好生活创造者、守护者的实际举措。北京的“5分钟清凉圈”是保障高温条件下户外劳动者权益的有益探索，颇具示范意义，其他城市管理者不妨借鉴经验、优化服务、因地制宜，充分利用既有资源，整合各方力量，让劳动者权益保障得到落实。因为这不仅传递着社会对户外劳动者的善意和关怀，也于细微处彰显了一座城市的文明。

关注身边的“微笑抑郁症”患者

段官敬

7月5日，著名华语歌手李玟轻生去世，让无数歌迷扼腕叹息。而更让网友震惊和不解的是：“明明那么阳光乐观的一个人，怎么会是抑郁症？”

是的，人们谈到李玟，第一印象就是那个活跃屏幕、火辣劲爆、面带微笑的阳光女性，用自信、乐观、豁达、洒脱等字眼来形容她一点也不为过。可是，她偏偏就“抑郁”了，而且作出了最为极端的选择。

有专家指出，李玟所患的抑郁症，叫作“微笑抑郁症”，同日常人们理解的神经型、打击型、挫折型、“林妹妹”型抑郁症不一样，“微笑抑郁症”体现的是在别人面前微笑，而内心可能是抑郁痛苦的。心灵世界明明痛苦纠缠，而在肉体表面却形成乐观假象，这令“微笑抑郁症”颇具隐蔽性。

听过五月天的一首《你不是真正的快乐》——“你不是真正的快乐，你的笑只是你穿的保护色，我

站在你左侧，却像隔着银河”。“微笑抑郁症”以微笑示人，压抑内心的痛苦和焦虑、紧张和不安，附和这个世界，拼凑环环相扣的美好。可想而知，“微笑抑郁”者内心是善良的、慈爱的，他们渴望与世界的美好同频共振，但却被某种负面情绪包裹，无法冲破束缚、敞开心扉。

“微笑抑郁症”患者还有一个显著特征，他们注重在他人面前的形象，好面子、自尊心强、有情绪问题不想让人知道，不愿示弱，也不愿求助医生。从这个角度来说，“微笑抑郁症”给自己砌上了一堵无形的墙，安全感、幸福感、愉悦感缺失，精神和灵魂随时可能崩溃。

战胜抑郁，需要有强大的内心、坦荡的胸襟、豁达的性格，而外界的爱也不可或缺。作为身边人，有时一句贴心问候、一个温暖眼神，或是一次简单的陪伴，都可能让他们舒缓心情、弥合低落、打消不好的念头。也许，我们的身边就有这样的抑郁症患者，让我们温柔以待，帮助他们褪下“保护色”，以坦然纯粹的心迎接美好与阳光。



“交钱上名校”，谁信谁上当

2023年普通高校招生录取工作即将开始。一些不法分子受利益驱使，利用考生和家长的急切心理实施诈骗，严重扰乱考试招生秩序。有不法分子声称“出2万块钱可以上目标学校”。这样的骗术尽管低劣且毫无新意，但还是有人上当。

我国高等院校招录有一套严格的政策章程，不可能“花钱”突破。不法分子只能以美化的“野鸡学校”招牌，糊弄不知情的人。教育部早已明示，只要不在教育部公示名单里的办学机构，就是虚假大学。家长和考生再也不要上当了。

图/朱慧卿 文/利民

大学生就业创业正当时

多措并举，引聚更多高校毕业生来湘留湘就业——长株潭激活青年人才“聚能环”

湖南日报全媒体记者 谢璐 李永亮 蒋睿

“经过近一年实习和见习，7月中旬就要与公司签订正式劳动合同了！”今年从湘潭市医卫职业技术学院毕业的李璇喜上眉梢。通过湘潭市人社局推行的见习就业机制，去年经过选拔，她争取到在老百姓大药房一家分店实习的机会，由于表现出众，即将成为正式员工。

正值大学生毕业季，长沙、株洲、湘潭全面贯彻落实稳就业保就业决策部署，多措并举，引聚更多高校毕业生来湘留湘就业。一大批怀揣梦想的青年人才，在长株潭这片发展热土上，找到自己的人生舞台。

政策+服务，送上“求职大礼包”

5月13日，长沙市结对联系高校服务就业专项活动启动，21个市直单位和各区县(市)、园区共同组建25支小分队，“一对一”联系服务25所驻长高校，通过发布一批就业岗位信息、开展一次高校学子实习实践活动等“十个一”行动，为毕业生提供从实习、求职到就业、自主创业的全周期“保姆式”人才服务。

这只是长株潭三地优化人才政策、提升就业服务的一个缩影。近年来，长沙

出台人才政策“升级版45条”，截至2023年5月，累计发放青年人才租房和生活补贴18.36亿元；今年又出台就业优先政策2.0版，其中鼓励在长高校引导毕业生留长就业，最高给予100万元/年奖励。

株洲相继出台“稳就业25条”“保居民就业15条”等措施。

湘潭实施“促进高校毕业生来潭留潭27条”，2022年度向15个就业工作先进单位兑现奖金279万元，“真金白银”推动学校、企业护航毕业生就业。

在就业服务方面，长沙持续开展高校“企业行”，带领高校学子走进企业，通过“体验式招聘”，零距离认知企业岗位。企业则“面对面”了解毕业生培养情况，推进供需精准匹配。株洲打造“311就业服务节”，以“游园会”形式提供就业培训、创业贷、政策宣传等服务，给予求职者丰富选择。湘潭充分发挥就业见习作用，全市就业见习基地(单位)达141家，今年截至6月底共募集就业见习岗位1553个，发放就业见习补贴221.37万元。

线下+线上，全方位“职”点迷津

在湖南大学体育场，一座造型小巧、颜色鲜艳的“校招小屋”吸引了众多学生“打卡”。博士研究生黎佳志在小屋网红墙拍照

后，用手机扫描外墙二维码，轻松获取了最新高校毕业生岗位需求。他走进小屋，工作人员热情接待，帮他推荐岗位、优化求职简历，并送上青年人才“政策宝典”，同时还收获了不少求职面试“小妙招”。

“长沙发展潜力大，就业机会也多，不输北上广。”黎佳志说，目前，他已被长沙国有资产经营集团拟录用，打算毕业后留在长沙工作。

“我适合什么岗位？”“我想创业，应该怎么做”……高校毕业生对于人生与职业规划有很多疑问，长株潭人社部门不断创新方式，通过线上线下，全方位为这些“新社会人”指点迷津。

比如，长沙持续举办千企万岗招聘会，“直播带岗”人气爆棚，同时启动“城市合伙人”超级实习生万名大学生长沙行活动，首批3532个暑期实习岗位覆盖企盼全国高校优秀学子。

株洲举办毕业生“空中双选会”，开发“就业创业地图”微信小程序，开设线上“创业讲习所”“云上指导，职为你来”系列职业指导云课堂等，“指尖上”的就业服务“不打烊”“不断档”。

湘潭实施高校毕业生创业全链条孵化行动项目，为留湘工作的大学生提供便捷、高效的全链条创业服务，2023年上半年，全市共发放大学生创业个人贷款600余万元。

自选歌曲进行演唱，并拍摄成抖音短视频作品，关联#张家界顶踏歌行#和#“宁”来“张”#抖音话题参加比赛。最终评选出1名一等奖作品，奖金5万元；二等奖2名，每名奖金3万元；三等奖5名，每名奖金1万元；优秀奖50名，每名奖金2000元。

张家界市副市长汪涛表示，举办“张家界顶踏歌行”网络主题宣传活动，推出更多贴近网民需求的“爆款”“破圈”产品，让张家界的美丽生态之美、民族文化之美、人文特色之美在网络空间精彩呈现，大放异彩。

本次活动由省委网信办、张家界市人民政府共同主办，张家界市委宣传部、市委网信办和南京市委网信办共同承办。



让我们携手全省408万残疾兄弟姐妹
共建共享社会主义现代化新湖南

湖南省残疾人联合会 湖南日报社 联合出品

策划:肖志红/设计:彭婷

以歌为媒 对话山水

2023“张家界顶踏歌行”网络主题宣传活动启动，征集张家界题材歌曲拍摄的短视频

湖南日报7月6日讯(全媒体记者 田育才)以歌为媒，对话山水。5日，2023“张家界顶踏歌行”网络主题宣传活动在张家界国家森林公园启动。该活动以“唱张家界”和“在张家界唱”的形式，在7月5日至10月30日期间，面向广大网民征集张家界和南京题材歌曲拍摄的短视频作品。

近年来，张家界市旅游演艺业蓬勃发展，特别是在文旅融合发展的大背景下，借助网络和社交媒体超强的传播

力，音乐人有了更加广阔的发展空间，“山野民谣”“新土家风”等爆款歌曲不断涌现。

本次活动，主办方筛选10首有代表性的张家界题材歌曲和2首南京歌曲进行重点推介。“这些作品中，既有国家级桑植非遗经典代表作《马桑树儿搭灯台》，也有适合网络传播、与张家界紧密相关的作品《相逢在张家界》《我的张家界》。”活动组委会相关负责人介绍，广大网民可选择指定歌曲，或