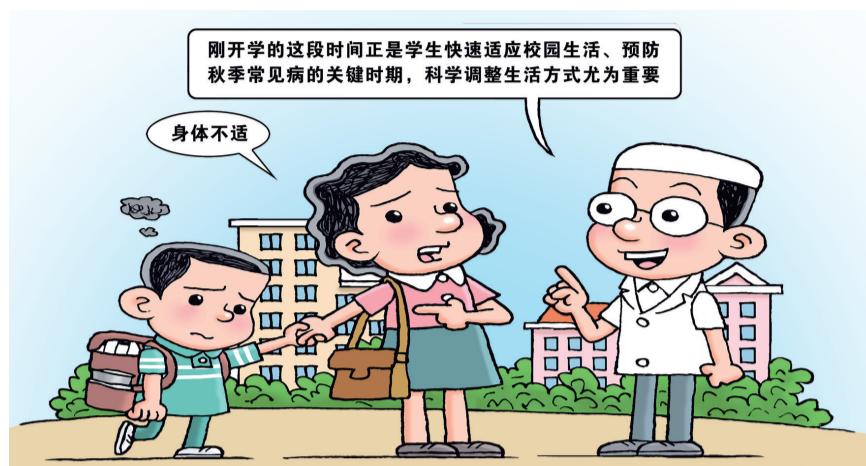


凌晨还在“数羊”

# “开学焦虑”如何“软着陆”？



“妈，我肚子疼，明天能不去学校吗？”“作业一会儿再写，我先玩一局游戏！”……开学第一周，暑假里“放飞自我”的孩子们一下子“浑身不对劲”：作业拖延、凌晨两点还没睡着、吃饭没胃口。许多家长犯愁，孩子是不是提前进入叛逆期了？

## “开学焦虑”容易让孩子们情绪波动、身体不适。

每年这个时候，各大医院门诊都会出现这样的“开学困难户”：一想到上学就紧张，晚上心悸失眠；对着作业本发呆，总喊头痛、没力气；家长不在时，抱着手机不肯放。

“如有类似情况，说明孩子的身心可能在拉响‘适应警报’。”海南医科大学第一附属医院医学心理科主治医师蔡悦提醒，从心理学角度看，开学初期的情绪波动与身体不适，本质上是“环境转换适应

困难”在作祟。

假期里，孩子处于“松弛模式”，作息跟着兴趣走，负责计划、控制的大脑前额叶就像放了长假，一直处于低负荷状态。可开学意味着要立刻切换到“规律模式”，准时起床、按表上课，还要应对作业、考试、社交等压力。这种突然的转变很容易让身体的自主神经功能紊乱，导致情绪不稳定、注意力不集中、白天饭吃不下、晚上觉睡不着等问题。

## 家长应该引导孩子们有意识地采取符合生理规律的“温柔调整”方法。

蔡悦认为，在“心理换季”期，要引导孩子有意识地采取符合生理规律的“温柔调整”方法，让身心平稳“换档”。比如，用“生物钟缓冲法”，让孩子每天比前一天早点起床和睡觉，周末也别一下子“打回原形”，让生物钟稳定下来；也可以用“情

绪日记法”，每天花几分钟写下“我在担心什么”“我能做些什么”，把模糊的焦虑变成具体的问题，再去寻找解决办法。

同时，通过给孩子增加运动量，让大脑分泌多巴胺和内啡肽，帮忙把焦虑赶走。还可以用“微任务启动法”引导孩子：今天把书包整理好，明天只看10分钟课本，后天试着做一道简单的练习题。每天像拼图般收获一点成就感，逐步过渡到学习“专注模式”。

## 家长应先试着理解孩子们的感受，多跟他们谈谈心。

另一方面，家长应该做孩子心理转变的“缓冲垫”而不是“加速器”。蔡悦提到，很多家长看到孩子拖延，会忍不住催促、指责，效果往往适得其反。

家长不应该成为“监工”，而应该共情在先，引导在后。当孩子说“我不想上学”时，家长别着急反驳，先试着理解他们的感受，坐下来和孩子谈谈心。孩子只有觉得自己的情绪被接纳了，才愿意敞开心扉。此外，不妨尝试和孩子一起调整：全家共同建立晚间安静时段，减少电子屏幕使用，用稳定的家庭氛围影响和引导孩子，这比反复说教更能帮助他们成长。

## 多一点耐心和方法，让孩子们的“开学焦虑”平稳着陆。

“‘开学焦虑’通常在一到两周内会逐渐缓解。”蔡悦说，如果持续时间过长、伴有强烈情绪或躯体反应，就建议及时到心理门诊就诊和干预，相信多一点耐心和方法，孩子的“开学焦虑”终会“软着陆”。  
据新华社

# 多地延长婚假，政策如何更好落地？

不久前，四川省卫健委公布《四川省人口与计划生育条例（修正草案征求意见稿）》，拟延长婚假，最长延至25天，婚

假期间视为出勤，工资福利待遇不变，引发社会关注。

近年来，为鼓励适龄婚育，不少地方

调整了婚假时长。“新华视点”记者调查发现，目前各地婚假长短不一，短则3天，长至30天。婚假真正落地情况如何？

## 全国多地婚假延长

“期待抓紧落实”“建议推广至全国”……对于四川拟延长婚假的做法，网友们纷纷留言表示支持。

据不完全统计，除四川外，全国已有包括山西、河北等在内的27个省份延长

## 部分行业“有假不能休”“有假不敢休”

记者采访发现，多地虽然延长了婚假，但在不少行业，婚假时长被“打折扣”较为普遍，“有假不能休”“有假不敢休”不在少数。

一些地方发布延长婚假的消息后，一些网民发表了“延长没用啊，请假公司又不批”“延长不等于批准”等类似评论。

北京市某互联网公司员工张雷说，

了婚假，延长后的婚假时长在10至30天不等。

“延长婚假，有助于促进生育和缓解人口下行压力。”青海省海南州人力资源和社会保障局事业单位人事管理科科长

牛寿山说。

中国人民大学公共管理学院教授许光建说，目前大幅延长婚假的主要是一些人口呈现负增长态势的地区，延长婚假意在鼓励年轻人结婚，进而提升生育水平。

## 婚假政策如何更好落地？

如何才能让职场人真正享受到婚假政策“红利”？

北京市京师律师事务所婚姻家庭专业律师魏绍玲说，从全国层面看，异地嫁娶日渐增多，婚姻半径越来越广，建议执行3天婚假的省份适当进行延长。

7月30日，民政部公布数据显示，2025年上半年结婚登记353.9万对，同比增加10.9万对。今年5月10日，新修订的《婚姻

休婚假要排队，而且很少有人能真正休满。“北京市规定婚假为10天，但我只申请到了5天。”张雷说。

劳动法规定，劳动者在法定休假日和婚丧假期间以及依法参加社会活动期间，用人单位应当依法支付工资。记者梳理发现，目前，大部分地区规定，婚假期间，职工享有的工资、奖金、福利待遇

不变；但在规定落地过程中，仍有不少公司“给假不给薪”“休假就扣工资”。

据了解，延长婚假后，按规定，企业需要支付假期工资，一些企业尤其是小型企业较为抵触。

记者在调研中还发现，个别省份婚假仍为3天，年轻人多反映不够休。

标准和发放程序，切实保障员工的合法权益。”许光建建议，劳动监察部门应定期抽查用人单位执行婚假规定的情况，同时对执行过程中存在的问题进行总结和改善，保证婚假制度得到有效实施。

受访专家表示，婚假政策真正落地，离不开用人单位的理解和支持，要兼顾好职工合法休假和企业正常运转，探索建立更加合理的休假成本分摊机制。  
据新华社

## 特朗普签行政令 将国防部更名“战争部”

美国总统特朗普5日签署一项行政令，决定恢复美国国防部历史旧称，将其更名为“战争部”。

该行政令授权将“战争部”作为国防部的“次级称谓”使用（相当于代称），并把国防部长赫格塞思等人的职衔相应改为“战争部长”等对应称谓。同时，行政令要求赫格塞思采取措施以推动国防部实现永久更名。当天，多名共和党议员提出相关更名议案，尚待国会批准。

批评者认为，国防部更名将带来高昂开支，并将分散五角大楼对安全优先事项的注意力。

特朗普签署行政令当天，国防部立刻在五角大楼更换国防部长、国防部长办公室等门牌，变为“战争部长”“战争部长办公室”等。美国国防部网站和社交媒体账号也都改名为“战争部”。  
据新华社

## 俄罗斯外长敦促日本全面承认二战结果

俄罗斯外交部官网5日登载了俄外长拉夫罗夫关于“战胜军国主义日本及二战结束80周年”的讲话，拉夫罗夫在讲话中敦促日本当局全面承认二战结果。

拉夫罗夫表示，包括《日本投降书》在内的二战成果，已成为战后世界秩序不可分割的组成部分。他敦促日本当局全面承认反法西斯同盟国胜利的国际法结果以及日本因发动战争而应承担的责任，并表示俄方将继续与志同道合者共同开展多种活动，以揭示关于上世纪三四十年代日本所犯罪行的新证据。

拉夫罗夫最后指出，为了恢复传统、强化历史记忆，战胜军国主义日本纪念日已成为俄联邦国家节日。“我们的崇高责任是铭记世界大战这一全人类最大悲剧的教训，竭尽所能防止其重演。”

据俄罗斯媒体报道，苏联最高苏维埃主席团于1945年9月颁布法令，宣布9月3日为战胜日本纪念日。2023年6月，俄总统普京签署法律，将这一纪念日定名为“战胜军国主义日本及第二次世界大战结束纪念日”。  
据新华社

## 美国多州出现与外卖食品相关的沙门氏菌感染病例

美国疾病控制和预防中心5日通报说，美国多个州近期出现与受污染外卖食品相关的沙门氏菌感染病例。美疾控中心正与各州公共卫生部门展开联合调查。

据介绍，目前已有多家来自10个州的16人因感染同一沙门氏菌菌株患病，其中7人住院，尚无死亡病例。患者表示，他们都曾食用美国同一家外卖食品企业生产的餐食。

据介绍，该企业已将可能受到沙门氏菌污染的餐食下架。

美疾控中心提醒公众勿食用可能受污染的外卖餐食，彻底清洁可能接触过受污染食品的物体表面或器具。如出现严重症状，应及时就医。  
据新华社

## 德国一学校发生持刀伤人事件

德国警方5日说，德国西部埃森市一所职业学校当天发生持刀伤人事件，一名女教师被刺伤，嫌疑人已被警方拘押。

警方在社交媒体发布声明说，伤者已被送往医院接受救治，暂无生命危险。嫌疑人行凶后逃离现场，随后在埃森火车站附近被警察开火击伤并拘押。

截至目前，警方尚未公开嫌疑人和受害者身份，也未透露嫌疑人作案动机。

据德新社报道，嫌疑人是一名来自科索沃的17岁学生。暂不清楚嫌疑人与受害者之间的关系。  
据新华社