

非常视点

“报复性熬夜”一族
该如何走出困境

胡超霖

据《中国青年报》报道,近年来一些高校出现了“报复性熬夜”一族——因为要完成工作和学习任务不得不晚睡,被称为“被迫式熬夜”;已经习惯了晚睡,被称作“习惯性熬夜”;一些明知熬夜危害,没要紧事做却依旧熬夜,则被称为“报复性熬夜”。那些“报复性熬夜”的年轻人,到底在“报复”什么?

生活总是充满着黑色的讽刺况味,一些呼吁别人不要晚睡的倡导者,以及建立了“12点睡觉”微信群的发起者,自己却是不折不扣的晚睡者。这种明知故犯,“只劝别人早睡,却放任自己晚睡”的做法,正是“报复性熬夜”最形象的特征。“报复性熬夜”一旦形成,往往很容易上瘾,生活习惯养成和生物钟形成之后,就具有极强的依赖性和惯性,实现自我的调整和控制就变得极其不易。很多晚睡者想努力摆脱业已形成的习惯影响,几番挣扎无效之后就会选择放弃,反倒陷入了熬夜的循环。

“报复性熬夜”的诱因有些耐人寻味,也只有分析其成因才能做到对症下药。一方面,在繁忙而压力巨大的工作之际,一些年轻人因时间被高度控制而具有极强的驱使感。职场上的奔波与劳累,造就了身体上的疲劳,而无法控制与主宰自己时间的失控感,也需要选择一个释放的通道。白天对控制时间的需求未被满足,便一次次地利用夜晚来实现自己之前没有被满足的需要,时间上的错乱也导致了精神满足上的虚幻——精神上得到了暂时的满足,却造就了身体上的伤害。

另一方面,“报复性熬夜”是在强大的内心焦虑下,带有证明性的自我宣示。空虚、孤独、焦虑是现代人的三大病症,生活不如意、工作压力大,同龄人的比较等等都会产生焦虑情绪,而且这种情绪会不断地传染与扩散,若是不能实现自我的释放与治疗,就可能造成抑郁等心理疾病。“报复性熬夜”凸显了一些人深重的精神焦虑,已成为一个需要重视的问题。

“报复性熬夜”除了造成身体上的伤害,也可能让“报复性熬夜”一族的内心变得更加失衡。如果年轻人无法通过健康而正确的方式放松心情,调节心理,反过来就可能对工作、学习和生活带来直接影响。当一个人无法保持积极、乐观而向上的心态,没有正向效应的引导,内心世界可能变得晦暗不明。这无疑需要引起高度警惕。我们应从更宏大的层面看待一些年轻人的“报复性熬夜”,给予他们人性的关怀关爱,帮助他们逐步走出焦虑和失控的困境。

海外研学不该带来
“攀比性伤害”

天歌

上周五,湖北武汉市民艾女士通过媒体反映,孩子就读的光谷第一小学西校区最近让每名高年级学生带回三份《告家长书》,通知家长自愿为孩子报名参加到日本、新加坡等地的研学旅行活动,收费从8800元到13800元不等。高额的收费令艾女士等家长感到难以接受,但又坦言,每名孩子都已经知道此事,相互之间会攀比,不报又担心孩子失落,因此十分为难。(3月19日《武汉晚报》)

“读万卷书,行万里路”,对于中小学生的来说,在具备条件的情况下,能够有机会到国外去游学一番,确实会带来很多好处,这也是近年来出现海外研学热的主要原因。尤其是2016年底,教育部等11部门发布了《关于推进中小学生研学旅行的意见》,明确了对于中小学生在海外研学给予引导、支持和鼓励的态度,随后各省市也先后出台了相关的文件、政策、方案等等,来规范和鼓励中小学生的海外研学活动,更是让中小学生在海外研学成为一种趋势、一种潮流。

但是站在家长的角度,自己孩子的海外研学之路却面临一个最大的门槛,那就是经济承受能力。尽管在学校下发的《告家长书》中表示海外研学活动是由学生和家自愿报名的,并不强制,但是对于孩子和家长却别有一番滋味在心头。这就向我们提出了一个很值得重视的问题,那就是在鼓励和引导中小学生在海外研学的同时,如何避免对学生产生“攀比性伤害”。

首先,不管是学校还是具体组织研学活动的旅行社、社会机构,都不宜在学校和班级进行大张旗鼓的宣传,而应该由老师单独和学生家长进行联系,征求家长的意见,然后让学生“悄悄地走,悄悄地回”,尽量低调。其次,要做好对没有参加海外研学活动的学生的心理引导和抚慰工作,不要让他们产生攀比心理、自卑情绪。最后,对于从海外研学归来的学生,同样应该做好教育和引导工作,避免他们在同学中间炫耀海外研学的经历等。

一般的海外研学活动,都发生在学校寒暑假期间,所以只要做好了以上三个方面的工作,是可以避免“攀比性伤害”的。当然了,正如一些家长所说,中小学阶段还是应该以短途周边低价研学为主,这样才可以让更多孩子能够参加,也避免以上各种问题的产生。

“校长陪餐”促推学校食安治理完善升级

本报评论员 潘洪其

今日社评

教育部、国家市场监督管理总局、国家卫健委昨天发布《学校食品安全与营养健康管理规定》(简称《规定》),其中明确学校食品安全实行校长(园长)负责制,中小学、幼儿园应当建立集中用餐陪餐制度,每餐均应当有学校相关负责人与学生共同用餐,做好陪餐记录,及时发现和解决集中用餐过程中存在的问题;有条件的中小学、幼儿园应当建立家长陪餐制度,对陪餐家长提出的意见建议及时进行研究反馈。(相关报道见A5版)

近期成都七中实验学校发生的食品安全问题引发公众高度关注。鉴于学校食品安全事关学生健康和生命安全,事关公共卫生和社会稳定,不少网友建议效仿一些发达国家中小学校的做法,推行学校校长与学生一起在食堂一起进餐的制度。教育部等三部委昨天公布的《规定》中,明确中小学、幼儿园应建立学校负责人陪餐制度,可以认为这是对网友建议作出的积极呼应。

中小学校长、幼儿园园长等负责人与学生共同进餐,和学生一起吃同样的

实行校长(园长)陪餐制不仅是为了给校长(园长)增加压力,更是要切断学校和食堂之间的不正当利益关联,让学校和食堂回归“监督与被监督”的本位,加大社会监督和舆论监督力度,推动学校食品安全与营养健康管理进一步完善升级。这个食品安全善治目标值得寄予乐观期待。

餐食,学生吃的餐食如果在安全、卫生方面有问题,校长、园长就和学生一样,面临着现实食品安全风险。可见陪餐制最直接的意义在于,将校长、园长等学校负责人置于和学生同样的食品安全环境中,倒逼学校负责人高度重视学校食品安全与营养健康管理,切实承担学校食品安全重大责任。这项制度如果得到严格执行,的确可望在相当程度上激发校长、园长等学校负责人的责任感,促使他们更加深切地认识到,自己与学校食品安全、与学生健康和生命是紧紧“捆绑”在一起的,自己身上这份责任之重大,怎么强调也不为过。

近期由学校食品安全引发的舆论中,有一种意见认为,发达国家学校实行

的校长陪餐制能够取得实际效果,有一个基本的条件是,学校和食堂之间是监督与被监督的关系,两者没有任何利益关联。而在我国一些中小学、幼儿园,学校和食堂之间的关系要复杂得多,必须警惕和防范校长(园长)陪餐制流于形式甚至被消解于无形。

上述担心并非毫无道理。教育部等三部委的《规定》明确,学校食堂分为自主经营的食堂和引入社会力量承包或委托经营的食堂。学校自主经营的食堂“应当坚持公益性原则,不以营利为目的”,学校和食堂之间虽然是监督与被监督的关系,但这种监督主要属于内部监督,因此需要引入并不断扩大外部监督,才能保证学校对食堂监督的有效性。至于引入社

会力量承包或者委托经营的食堂,学校对食堂的监督应当属于一种外部监督形式,因此同样需要引入更多的外部监督形式,才能确保对食堂监督的有效性。

《规定》在这方面作出了具体的部署,明确学校应当建立集中用餐信息公开制度,利用公共信息平台等方式及时向师生家长公开食品进货来源、供餐单位等信息,组织师生家长代表参与食品安全与营养健康的管理和监督;学校在食品采购、食堂管理、供餐单位选择等重大事项上,应当以适当方式听取家长委员会或者学生代表大会、教职工代表大会意见;有条件的学校食堂应当做到明厨亮灶,通过视频或者透明玻璃窗、玻璃墙等方式公开食品加工过程,鼓励运用互联网等信息化手段,加强对食品来源、采购、加工制作全过程的监督,等等。

因此,实行校长(园长)陪餐制不仅是为了给校长(园长)增加压力,更是要切断学校和食堂之间的不正当利益关联,让学校和食堂回归“监督与被监督”的本位,加大社会监督和舆论监督力度,推动学校食品安全与营养健康管理进一步完善升级。这个食品安全善治目标值得寄予乐观期待。

纵深话题

银行“短信提醒费”还要收取到何时

钟未华

用微信就能方便交流,90后小陈已很少再看短信,但其中有一类短信——银行借记卡的余额变动提醒,他却总会认真查阅,为此他支出了每月2元的服务费。像小陈这样的消费者是个庞大群体。调查发现,中国银行、中国农业银行、中国工商银行等六大国有银行及大部分股份制银行都收取借记卡短信提醒费,每月2元至4元不等。不少用户都对这笔“小钱”提出质疑:告知用户账户变动情况是银行的义务,难道还要收费?(3月19日《经济参考报》)

消费者广泛质疑银行短信提醒费的原因在于,一是银行这项服务曾经普遍是免费的,至少在2017年年中各大银行开始收取短信提醒费之前,是免费的。如果说,短信提醒确是一笔成本支出,那么,以前银行普遍不计较这项成本,为何最近一

两年开始计较这项成本?大的国有银行及股份制银行计较这项成本,为何规模较小的股份制银行和城商行却不计较这项成本,将这一服务仍列为免费?说穿了,“大行有底气、小行有忧虑”——大行不害怕失去客户,小行却担心因为收取了一笔“小钱”而导致客户流失。

二是,消费者使用银行的金融服务,银行就有义务告知客户其储蓄账户的变动情况。消费者权益保护法第八条规定:“消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利。”客户的储蓄账户变动情况,也应算是客户接受服务的“真实情况”,这也是在免费时代,人们刷卡消费、取现、转账等交易发生后,一般会收到银行的免费短信提醒的原因所在。合同法第六十条也规定:“当事

人应当按照约定全面履行自己的义务。遵循诚实信用原则,根据合同的性质、目的和交易习惯履行通知、协助、保密等义务。”银行的短信提醒,仅是履行了通知义务而已。

对于消费者的质疑理由,收取短信提醒费的银行其实心知肚明。它们为何又会以“覆盖成本”的名义不放过客户这笔“小钱”?一则是,每年20多元到48元不等的短信提醒费,对每位客户而言虽不是一笔大开支,但对银行来说则是一笔不小的收入,不收白不收。二则是,银行短信提醒费可以倒逼一些想要节省这笔开支的客户,下载使用银行的APP,开通手机银行、网络银行等功能,就可以免费查询余额了。这样看起来,银行并非不通情达理。然而却苦了老年客户、文化程度不高的客户,

由于他们不擅长使用APP,故对银行的短信提醒服务相当依赖,却不得不接受银行“薅羊毛”。

为保障消费者的合法权益与经济利益,也为规范银行服务,使它们承担起应承担的义务,银行短信提醒费的收取应该被取消。最近几年,银行卡年费、小额账户管理费等被取消,也暂停了商业银行部分基础金融服务收费,而银行短信提醒费不在取消或暂停之列,无疑让人遗憾。虽然在市场化的环境下,不同银行可以有不同考量,一些服务费或收或不收、或多收或少收,应取决于其市场竞争力和客户关系等因素,但是,银行应尽的基本义务不能免除,即便银行为此支出了成本,也不应成本转嫁给消费者。一些小银行已经不收银行短信提醒费了,大银行更应积极推行。

一种说法

流动客运亟须完善应急处置预案和规范

下广春

近日,有媒体报道女医生高铁上救人结果却被索要医师证,女医生当时没有携带医师证,列车工作人员让其出示身份证和车票,并写了一份情况说明。3月19日,中国铁路南宁局集团有限公司南宁客运段发布《致歉声明》,向陈医生致歉,表示留存与救治相关的资料,征询陈医生是否有医师资格证等证件,列车工作人员未作好沟通解释,在社会上产生了不良影响。声明表示,将进一步规范应急处置流程,努力改进服务工作。(相关报道见A7版)

流动客运线上,旅客出现突发疾病的情况很偶然,但如何应对处置,以抢救突发疾病患者为重,值得所有民航、铁路、公交等客运部门关注。南宁客运段就“女医生高铁上救人,结果却被索要医师证”一事发布《致歉声明》,对舆情积极回应值得肯定,但列车工作人员应急处置有失规范的情况需要引起重视。关键时刻,流动客运管理部门的应急处置,不仅与旅客的旅行环境和体验有关,更与公众对社会的整体安全感和满意度有关。

网上百度“旅客发病”,有近30万个结果,其中不少是记录在火车、飞机、公交车上的旅客突然发病,通过旅客中乘务人员的努力,患者获得了救助,转危为安。对此,我们应为流动客运线上的这些工作人员点赞。他们在旅客中寻找医务人员,



并采取种种果断措施,甚至不惜一切代价,如飞机紧急迫降,为了加速行驶放油,与地面医院联系,获得理想的施救方案等,让患者及其家属感动,也提升了其他旅客的旅行安全感。

同时,我们也应为流动客运线上旅客中的医务人员点赞。他们虽然不是火车、飞机、公交车上的专职医护人员,却在危

急关头,以医护人员应有的社会责任感,招之即来,来之即战,抢救了一个个突发疾病的患者。他们不计较自己的得失,甚至不考虑自己可能背负的压力与质疑,兢兢业业地履行一个职业医务工作者的职责,其精神值得称赞,行为可歌可泣。

具体到列车工作人员询问陈医生是否有医师资格证一事,陈医生当时的“第

一身份”是旅客,是享受列车服务的消费者,听到列车广播后,陈医生若不作任何反应,谁也不知道他是医生,谁也没有理由指责她不作为。陈医生第一时间赶到现场,积极救治突发疾病的旅客,其工作习惯和职业精神可见一斑。列车工作人员对陈医生的追问甚至质疑,无论是不是“甩锅”,都让陈医生心里不舒,让一旁的旅客有些尴尬。这不仅是患者不愿意看到的,是陈医生没有想到的,也是列车提供更优质服务不应该面对的。

对此,列车管理部门应反思对列车工作人员的教育、管理是否到位,反思列车上的应急处置是否尽善尽美。同时,民航、水运、公交等其他客运系统也可以举一反三,引以为戒,严格要求,进一步提升服务,满足旅客对客运服务安全的基本诉求。

国家相关方面应当完善顶层设计,出台或完善与流动客运相适应的应急处置预案和规范。应急处置预案和规范应纳入行业服务人员的岗前培训和职业教育内容,应成为监管部门和行业管理者的职责范围,形成统一、专业、规范、优质的应急处置服务体系,让旅客获得更好的体验和满足,鼓励包括医务人员在内的具备某种专业背景的旅游者挺身而出,积极参与社会服务,勇于奉献自己的专业技能,让公众受益,让社会更完美。 漫画/陈彬

整治药师“挂证”重在持之以恒

王丽美

注册于药房的执业药师仅有35万余人,远不能满足数量要求。二是药店出于成本考虑,也不愿聘请全职执业药师,毕竟“租证”的价格远远低于一个全职执业药师的月薪。如此一来,执业药师、药店各自为了实现利益最大化,不谋而合、各取所需,药师“挂证”的产业链悄然出现。

药师“挂证”,人不在岗,对于公众用药安全的影响是毋庸置疑的。老百姓得了病或感觉不适,需不需要吃药,吃什么药都要靠执业药师把关,以便为公众提供安全可靠的药事服务,这是我国实施执业药师资格制度的目标。但很多药店只见证件不见人,使得老百姓根本得不到真正的药品知识普及和专业服务,反而还让一些销售员“滥竽充数”,以假乱真地胡乱兜售高价药品,执业药师的“缺岗”导致患者残疾、伤亡的事件时有发生;经常性推荐阿莫西林、头孢等药品,导致细菌耐药,更加剧了抗生素的滥用,严重危害公共健康。

药师“挂证”也有违职业道德与行业

法规。我国《执业药师资格制度暂行规定》及《药品经营质量管理规范》都明确规定,企业应当按照国家有关规定配备执业药师,负责处方审核,指导合理用药;处方审核岗位的职责不得由其他岗位人员代为履行。

同时,取得《执业药师资格证书》的人员要“遵纪守法,遵守职业道德;身体健康,能坚持在执业药师岗位工作”;特别强调,“凡以骗取、转让、借用、伪造《执业药师资格证书》、《执业药师注册证》和《执业药师继续教育登记证书》等不正当手段进行注册的人员,一经发现,由执业药师注册机构收缴注册证并注销注册。构成犯罪的,依法追究其刑事责任”。

可见,一些人将药师证空挂于药店,甚至为了“挂证”而考证,实在是“一叶障目不见泰山”,利欲驱使下将职业伦理与民众健康抛诸脑后。

药师“挂证”泛滥,监管不能空悬。医疗行为关乎公共利益,不能有丝毫马虎,

即便是小小的感冒药有时也能吃死人。目前国家药监局决定在全国范围内开展为期6个月的药品零售企业执业药师“挂证”行为整治,此乃加大监管,严格落实法律法规的务实之举。但也要注意,药师“挂证”已成痼疾,整治行动重在持之以恒,建立长效机制。

政府部门一方面要强化监管,利用大数据建立执业药师“挂证”黑名单,健全证件管理,坚决遏制“影子药师”的不正之风;另一方面也要加快药师人才培养,满足医师岗位要求。此外,那些取得法定资格的执业药师,也要遵循法规要求和职业规范,切莫见钱眼开,忘却职责而得不偿失。



下载北京头条App
让现在告诉未来