

编者按:

开学在即,从懵懂孩童到青春少年,再到即将步入社会的青年学子,每个学段的孩子都面临着不同的“开学焦虑”:小学生怕早起,中学生怕考试,大学生怕迷茫。本期三篇稿件分别聚焦小学的“物品清单”、中学的“学科过渡”、大学的“心理调适”,试图为不同年龄段的学生提供一份可操作的“从容指南”。无论是书包里的一个新笔袋,还是笔记本上的一行小目标,都是成长路上最真实的注脚。愿每个孩子都能带着这份从容整装上阵,迎接属于自己的新学期。

元气满格 稳启新篇

大学生:调整心态 奔赴新途

□本报记者 许美美

寒假步入尾声,大学生已经开始陆续返校。面对即将切换的“开学模式”,大学生不再被动焦虑,而是主动用科学方法收心。老师也纷纷送上“锦囊”,助力学子从容迎接新学期。

“以前开学前总莫名烦躁,这次我试着把焦虑写下来。”3月2日,洛阳师范学院大三学生陈科向记者展示了她的“情绪日记”,里面记录了论文压力、返校车票、宿舍关系……逐一列出后,她发现许多担忧可以拆解应对。

这种自我调适并非个例,很多大学生通过清晰的自我认知帮助自己客观看待并适应困难,有些人通过写“情绪日记”梳理焦虑根源,列“优势清单”重建自信。陈科还有自己一套独特的方法:对于“早八赖床症”,可将大目标细化为小步骤;对于想家情绪,不必强迫自己摆脱,而是通过听歌、看纪录片等方式转移注意力。

在物品准备上,“极简清单”成

为返校新潮流。“以前恨不得搬空半个家,现在发现快递太方便了。”大四学生小林笑着说,他的行李箱里只有换洗衣物、电脑和证件小包,“轻装上阵,心理负担也小了。”他还告诉记者,他和同学在心理团辅课上参与了“心情漂流瓶”活动,匿名写下开学困扰,互相回应建议。班会还设置了“新学期心理小目标”书写环节,引导学生树立积极心态。

面对新学期,老师也给出了专业建议。安阳工学院计算机工程专业的辅导员田老师告诉记者,开学

后,学校会围绕学业规划、技能提升、职业发展三大主题,鼓励学生根据自身特点制订个性化计划。“或聚焦考研与四六级备考,或参与竞赛提升能力。短期聚焦课堂效率,中期侧重证书备考,长期关联职业方向探索,帮助学生尽快投入新学期。”田老师说。

“在新学期,我们要在自由与约束之间找到平衡点。”陈科这样写道。此刻,大学生们正拖着行李箱,带着写满目标的笔记本,怀揣从容心态,走在返校路上。

中学生:收心归位 从容起航

□本报记者 王箫

3月2日上午,殷都区某小区楼下,积雪尚未化尽。七年级学生韩庚焯在雪地里,给一个刚堆好的雪人安上最后一颗纽扣。雪人圆滚滚的肚子上插着两根树枝,脖子上系着他从家里翻出来的一条红围巾。

“好看吗?”韩庚焯站起身问妈妈。此时,妈妈正举着手机,镜头里除了雪人和少年,还有不远处台阶上那个鼓囊囊的书包。

书包是特意背下来的。堆雪人之前,韩庚焯刚刚完成开学前的最后一项准备工作——对照着清单,

把开学要带的东西一一收拾妥当。“一会儿还要背上去,就当提前适应重量了。”韩庚焯说。

这个细节被韩庚焯的妈妈王女士看在眼里。“去年这个时候,孩子还在为收心的事发愁,如今自己能自己安排节奏、主动调整状态了。”王女士表示。

雪人堆好了。韩庚焯拍拍手上的雪渣,拎起书包上楼。书桌上放着一份“收心计划表”,是上周日韩庚焯和妈妈一起制定的。他们没有搞“急刹车”,而是每天比前一天早睡20分钟、早起20分钟,开学前刚好和上学作息接轨。

“学习是一场漫长的马拉松,基

础牢固非常重要。”韩庚焯表示,对于七年级学生而言,这个阶段的重心不在于抢占先机,而在于扎扎实实地解决每一个遗留问题,把假期作业中的错题弄懂吃透,就是在为未来的学习扫清障碍。

打开韩庚焯的书包,里面没有花哨的新文具,几个透明文件袋分门别类装着课本和试卷,几支黑红蓝的速干中性笔,一个金属圆规,一沓防水姓名贴。“简单点,找东西不用翻来翻去。”这是他上初中后养成的习惯。临近开学,他额外添了两样东西:一个护眼桌面阅读架和一个巴掌大的“情绪记录本”。

“我们班主任说过,可以每天记一件开心的小事。”韩庚焯说。韩庚焯翻开本子,拿起笔,认真写了一行字:“今天堆了一个小雪人,给它系了一条红围巾。”写完之后,他主动把手拿到客厅,放进妈妈指定的抽屉里。这是他们家的“开学契约”:上学期间,电子产品统一保管。

新学期的铃声即将响起,窗外的雪静静伫立,红围巾在风里轻轻飘动。从一份“收心计划表”、一个“情绪记录本”开始,韩庚焯用自己的节奏完成了收心归位。当他把童年的快乐打包带进新学期,这个少年已然从容起航。

小学生:静心向学 轻松过渡

□本报记者 徐依依

“每天提前15分钟起床,这几天不再看动画片,就等着开学和小伙伴一起上课啦!”3月2日,在高新区新华书店少儿阅读区,四年级学生王子沐一边挑选书籍,一边对记者说。随着寒假进入尾声,我市各小学即将迎来开学,记者走访发现,不少小学生在家长和老师的引导下,通过调整作息、梳理作业、准备文具等方式,逐步告别“假期模式”,从容开启“收心模式”。

“假期里孩子作息比较松散,经常晚睡晚起,这几天正陪着慢慢调整。”市民王女士告诉记者,为了让孩子快速适应校园节奏,全家一起制订了“收心小计划”,每天早睡早起,减少电子产品的使用时间,安排固定一小时阅读、练字,让孩子慢慢进入学习状态。

在市区多所小学周边的文具店,记者看到不少家长正带着孩子挑选文具,简约的笔袋、铅笔、错题本等成为热门单品。“文具以实用为主,不买花哨的,避免孩子上课分

心。”市民李琨拿着挑选好的文具说,她正陪着上四年级的儿子准备开学物品。她告诉记者,小学生收心要注重仪式感,她会和孩子一起检查寒假作业、整理书包、准备文具,甚至给书包挂个新挂件、写下小目标,同时调整饮食,多吃杂粮、鸡蛋等,避免油腻,让孩子的肠胃和精神都能以最佳状态迎接开学。

3月2日,春雪初融。尽管距离正式上课还有几天,但市第一实验小学的校园里已是一派忙碌景象。不少教师已经返校,投入新学期的准备

工作中。“我们要让孩子们一进校园就感受到‘欢迎回家’的温暖。”正在清理积雪的李老师告诉记者,自己在班级群里发布了“开学暖心锦囊”,包含作息建议和心理调适小贴士等。

采访中,李老师表示,假期里孩子晚睡晚起是普遍现象,收心切忌“一刀切”式强制调整,关键在于循序渐进,建议家长多给予正向暗示,引导孩子回忆校园里的开心事,培养规律作息和自主整理的习惯,同时避免过度施压,让孩子在轻松的氛围中完成从假期到校园的过渡。



为扎实推进新学期教育教学工作,3月1日,市灯塔路小学开展了新学期首次集体备课活动,教师们围绕各学科内容积极交流、建言献策。(本报记者 徐依依 摄)

安阳桥小学 聚焦高质量 部署新学期

本报讯(记者 王箫)3月2日,安阳桥小学全体教师齐聚一堂,共同开启新学期的教育教学工作。围绕高质量发展目标,该校对新学期各项工作进行了全面梳理与部署,确保开好局、起好步。

在新学期工作谋划中,该校全体教师深入学习了《北关区2026年教育工作要点》和市教育局关于春季学期开学工作的相关要求,进一步明确了教育教学方向。在校园安全方面,该校严格落实“1530”安全制度和“四不工作法”,全面排查安全隐患,织密校园安全防护网,为学生健康成长保驾护航。

围绕新学期重点工作,该校党支部书记、校长李雪琦作总结发言。她

结合学校实际,对新学期近期的重点工作进行了周密部署:一是要精心组织,确保开学各项准备工作细致到位;二是要严格规范教育教学行为,保障新学期教学工作有序、高效开展;三是要持续强化安全管理,加强对学生的安全教育和提醒;四是要严守师德师风底线,树立教师良好形象;五是要用心筹备“开学第一课”,提前规划课程内容,确保新学期教育教学工作有一个精彩的开始。

“新学期,全体教师将秉持教育初心,聚焦立德树人根本任务,持续深化特色办学实践,推动学校教育教学工作迈上新台阶。”安阳桥小学相关负责人表示。

破壁垒 优服务 强监管

(上接第一版)

在信用服务领域,我市创新推行行政处罚决定书与信用修复告知书“两书同达”制度,开辟信用修复“绿色通道”。“原本以为一次行政处罚会影响店铺的经营,没想到执法人员不仅送来了行政处罚决定书,还贴心告知了信用修复的流程和时限。”一家因轻微违法被处罚的企业负责人说。2025年,市市场监督管理局帮助1.1万余家经营主体重塑信用、重返发展正轨,用信用赋能企业成长。

刚柔并济 守护公平公正“大环境”

监管既要“长牙带电”,也要“温度十足”。去年10月,市市场监督管理局执法人员在我市某食品经营部检查时发现,货架上陈列着部分过期啤酒。通过核查,该批过期啤酒未对外售出,未造成实际危害后果,且当事人无违法所得,执法人员依法作出不予处罚决定。“原本以为会被罚款,影响店铺生意,没想到执法人员只要求我们及时清理过期商品,还讲解了相关法规。”该食品经营部负责人王先生感慨地说,这种有温度的执法,让商户从心底里愿意主动守法经营。

这是我市构建“预防为主、轻微免罚、罚责相称”服务型执法模式的一个缩影。2025年,市市场监督管理局一方面以“铁拳行动”为抓手,加强重要民生领域垄断线索排查和反不正当竞争执法,健全涉企收费长效监管机制,查办各类违法案件1800余起,有效净化了市场环境;另一方面,严格落实行政处罚裁量基准制度和“四张清单”,办理不(免)予处罚案件170余起,杜绝了“小错重罚、多头处罚、类案不同罚”问题。

在监管方式上,市市场监督管理局创新监管方式,联合“双随机、一公开”监管,将73个行业监管事项纳入联合抽查范围,大力推进“一业一查”,实现“进一次门、查多项事”,最大限度减少对企业正常经营的干扰。

双轮驱动 激活高质量发展“新引擎”

质量是产业根基,知识产权是创新引擎。我市推动质量标准与知识产权双轮驱动,为融入服务全国统一大市场建设提供坚实支撑。

在质量建设方面,我市深入推进质量强市建设,加大“质量强国建设领军企业”“美豫名品”培育力度,开展无人机、康复医疗、新能源、纺织服装等重点产业链质量管理升级活动。目前,全市6个县区入选全国质量强县培育库,数量居全省第一。2025年,我市制定市地方标准13项、省地方标准2项,新增1个国家级、3个省级标准化试点,标准化与多领域的深度融合,突破了标准不一和质量参差的发展阻碍。

在知识产权领域,我市高标准完成国家知识产权强市建设示范城市各项任务。2025年10月,由市场监督管理局主办的中国科学院棉花研究所高价值专利转化对接活动成功举办,联动豫疆六地市60余家农业农资企业,搭建科研与产业精准对接平台。中国科学院棉花研究所专家推介的36项微生物制剂、农药领域高价值专利,为新疆棉区病虫害防治、河南作物肥力管理等难题提供了有效解决方案。

截至2025年年底,全市有效发明专利达2262项,转让许可专利470余项,科技成果正加速向实际生产力转化。同时,该局深入推进“守护知识产权”专项执法行动,办结知识产权违法案件108起,为创新发展保驾护航。

从制度破题打破市场壁垒,到服务提质纾解企业难题;从刚柔并济筑牢公平底线,到双轮驱动激活新动能……我市用一系列掷地有声的举措,让安阳成为要素集聚的“洼地”、企业成长的“沃土”、公平竞争的“高地”,为融入服务全国统一大市场建设注入“硬核”动能。

(上接第一版)县委、县政府主要领导坚持每周一下午召开“项目为王”工作例会,县级领导带头深入项目现场办公,协调解决用地、用能、资金等各类难题170余个。良好的营商环境激发了经营主体活力,经营主体达到9.86万户,多项主要经济指标和项目建设成效位居全市前列,在全市发展大局中的地位和作用更加凸显。

“往昔已展千重锦,明朝更进百尺竿。2026年是‘十五五’开局之年,也是加快建设现代化中等城市新滑县的关键之年。滑县将大力弘扬红旗渠精神,工作盯着项目干,服务围着项目转,用项目建设的‘加速度’撑起高质量发展的‘硬脊梁’。”市委常委、滑县委书记李明东说。

传承“自力更生”的创业精神,在项目谋划上精准发力抢先机。该县始

终把项目谋划作为经济工作的“先手棋”,不等不靠,主动作为;紧扣国家政策导向和“十五五”规划重点,围绕五大重点产业转型升级和新兴产业发展壮大,健全完善谋划库、储备库、建设库“三库”联动管理机制,实行清单化管理、节点化推进,确保项目谋划更实更真;全年力争谋划储备政策性资金项目120个以上,新签约亿元以上产业项目40个,确保项目接续不断档、发展后劲不减弱。

发扬“艰苦创业”的奋斗精神,在项目建设上靶向发力提效能。该县持续用好“一图一表”,健全县级领导分包“311”推进机制,完善“五位一体”责任链条,靶向破解堵点、难点问题,力争一季度开工重点项目10个;全力推动中盈化肥源网荷储一体化等41个项目开工建设,盈德气体二期、博通新材

料产业园等11个项目提速建设,牧原肉食、邦泽起重等73个项目投产投用,确保全年完成固定资产投资90亿元以上,省、市重点项目开工率、投产率分别到95%、90%以上,为高质量发展注入强劲动力。

凝聚“团结协作”的强大合力,在优化服务上协同发力破难题。该县牢固树立“一盘棋”思想,坚持部门协同、上下联动、干群同心,形成推动项目建设的强大合力;坚持“周一说项目”,落实“项目为王”工作例会机制,县委、县政府主要领导每周一调度、现场办公,集中研究解决项目建设中的难点、堵点问题;单列1000万元前期专项工作经费纳入年度财政预算,扎实做好项目规划、可研、环评等基础工作,提高项目成熟度和申报成功率;持续深化联审联批机制,大力推行一线工作法,及时破解

土地、能耗、资金等要素瓶颈,为项目建设保驾护航。

践行“无私奉献”的担当精神,在转变作风上全面发力求实效。该县扎实开展树立和践行正确政绩观学习教育,将项目建设作为淬炼作风的“试金石”,引导全县党员干部在攻坚一线亮身份、讲奉献、见担当,激励全县上下以“开局即冲刺”的奋进姿态,躬身入局、真抓实干,用作风之变点燃发展引擎,奋力谱写滑县经济社会高质量发展新篇章。

“蓝图绘就,正当扬帆破浪;重任在肩,更需策马扬鞭。站在新的历史起点,滑县将铆足干劲、满弓紧弦,以实干破局、用实绩说话,奋力实现‘十五五’良好开局,为加快建设现代化中等城市新滑县努力奋斗,为安阳建设现代化区域中心城市增光添彩!”李明东说。

汤阴县烟草专卖局公告

找本案当事人的寻主公告,在公告发布60日期满无人到本局接受调查处理。因无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定,本局作出行政处罚决定书(汤烟处理(2025)第69号),决定对该批卷烟作

出如下处理决定:依法对公告之日起60日后仍找不到当事人的涉案卷烟2条公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第四项的规定,现将行政处罚决定书予以公告,本公告自发布之日起经过30日,视为送达。

如不服本处理决定,可以自收到本处理决定书之日起(公告期满之日起)60日内向汤阴县人民政府申请行政复议(公告期满之日起)15日内依法向汤阴县人民法院起诉。在复议或诉讼期间,本处理决定不停止执行。
汤阴县烟草专卖局
2026年3月4日

汤阴县烟草专卖局公告

找本案当事人的寻主公告,在公告发布60日期满无人到本局接受调查处理。因无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定,本局作出行政处罚决定书(汤烟处理(2025)第70号),决定对该批卷烟作

出如下处理决定:依法对公告之日起60日后仍找不到当事人的涉案卷烟1条公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第四项的规定,现将行政处罚决定书予以公告,本公告自发布之日起经过30日,视为送达

如不服本处理决定,可以自收到本处理决定书之日起(公告期满之日起)60日内向汤阴县人民政府申请行政复议(公告期满之日起)15日内依法向汤阴县人民法院起诉。在复议或诉讼期间,本处理决定不停止执行。
汤阴县烟草专卖局
2026年3月4日

汤阴县烟草专卖局公告

2025年12月10日10时47分,接群众举报,我局行政执法人员在河南省安阳市汤阴县瓦岗镇京东快递门市查获违法卷烟:钻石(荷花)1条,合计1个品种1条卷烟。根据《中华人民共和国行政处罚法》第五十六条规定,我局执法人员对上述卷烟进行先行登记保存,并由收件人签收证据先行登记保存通知书。

理(2025)第68号),决定对该批卷烟作出如下处理决定:依法对公告之日起60日后仍找不到当事人的涉案卷烟1条公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第四项的规定,现将行政处罚决定书予以公告,本公告自发布之日起经过30日,视为送达。

如不服本处理决定,可以自收到本处理决定书之日起(公告期满之日起)60日内向汤阴县人民政府申请行政复议(公告期满之日起)15日内依法向汤阴县人民法院起诉。在复议或诉讼期间,本处理决定不停止执行。
汤阴县烟草专卖局
2026年3月4日

本局于2025年12月18日张贴寻找本案当事人的寻主公告,在公告发布60日期满无人到本局接受调查处理。因无法找到当事人,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定,本局作出行政处罚决定书(汤烟处