

国家安全部:同学,你有一份提示请查收!



智能手机作为学生学习生活中不可或缺的“电子伴侣”,在带来种种便利的同时,也隐藏着一些风险隐患。手机使用“四心”提醒,需牢记。

涉“密”要当心

同学们在专业学习或者社会实习中,可能有机会接触到一些敏感或涉密信息。当我们接触到这类信息时,一定要严格遵守各项保密制度和手机使用管理规定,不使用手机拍摄、存储、处理、传输、转发敏感或涉密信息,不能将敏感或涉密文件资料上传网络进行传播。一旦发生失泄密问题,不仅对国家秘密安全造成危害,自身还要承担相应的法律责任。

涉“军”要小心

同学们在学习之余,可能会在周末来一场“城市漫步”。当使用智能手机记录下繁华热闹的商业街区、古色古香的亭台楼阁时,一定要注意周边的敏感区域。如发现了军事单位、军事设施、军事武器、军事车辆、军事活动时,请“眼中留景、手下留情”,切莫拍摄、转发、上传网络,自觉主动保守军事秘密。

涉“外”要留心

同学们在交友特别是在网络交友中,一定要“提高警惕、处处留心”。国家安全机关工作发现,一些境外间谍情报机关人员常常通过网络交友等形式,结识攀拉在校学生,诱导其开展情报搜集等危害我国国家安全的违法犯罪活动。面对网络“好友”,尤其当对方是境外人员时,交谈交往要把握分寸,保持头脑冷静,仔细甄别对方的“帮忙”请求,避免无意间成为境外间谍情报机关的“工具人”。

涉“钱”要多心

同学们可能会在校园之外从事一些兼职工作,国家安全机关工作发现,境外间谍情报机关人员常常以招聘兼职人员为掩护,以高薪报酬为诱饵,以感情拉拢为手段,诱骗个别同学在不知情的情况下为其搜集、窃取国家秘密,对国家安全和利益造成风险隐患。同学们在从事兼职工作时,一定要切记“天上没馅饼、网上多陷阱”,切莫“财迷心窍、心存侥幸”,以免影响到自己正常的学习和生活。

来源:央视新闻客户端



新华网三评“网课乱象”: 给网课“套娃式”收费“解套”



疯狂“卖课” 新华社发 商海春 作

“一讲到关键内容就推销高价课”“试听课程质量高,付费后变了样,还得买进阶课”……近日,有消费者反映,上网课遭遇“套娃式”收费。

付费后,课程内容往往名不副实:有的将公开信息东拼西凑,有的号称“高阶”却用基础知识充时长,有的干脆直接“烂尾”。五分钟就算一节课,上课就是AI念PPT、业余老师全程吹牛……免费课变“精装”,付费课变“毛坯”,使得本想认真学习的消费者变成了花钱“买教训”。

这类套路其实并不陌生:以低价课程为饵吸引消费者,随后不断推销额外付费增值服务,让消费者落入层层加价的“套娃”收费陷阱。

一些消费者发现被坑后申请退费,却十分困难。在社交平台上,以“网课退费”为关键词搜索,会出现大量教大家如何维权的“经验帖”和无法退费、投诉无门的“求助帖”。

究其原因,网上卖课准入门槛低,监管相对薄弱,让不少人钻了空子。记者调研发现,网课监管涉及多个部门,有的是交叉管理,有的不知道归谁管。此外,线上教育因为虚拟性和地域性特征,往往涉及多个属地,执法难度明显增加。

知识付费切中了很多人的需求,前景广阔。给网课“套娃式”收费“解套”,事关消费者学习体验,也事关行业发展。

平台不能纵容“水课”上架,需把好品质关,强化审核、畅通售后监管。相关部门也要进一步加强行业规范,畅通投诉维权等。

来源:新华网

国家卫生健康委权威解读 如何守护“心灵健康”

在当今快节奏的社会中,心理健康与精神卫生问题日益受到公众关注。为普及相关知识,提高大众心理健康意识,国家卫生健康委近日举行新闻发布会,邀请多位心理健康与精神卫生领域专家,就青少年心理健康、成年人心理调适、老年人心理支持等热点话题进行解读。

青少年心理健康:接纳情绪,科学引导

随着新学期的临近,不少青少年在享受寒假悠闲时光后,面临着从“假期模式”向“学习模式”转换的挑战。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华建议,家长和学校应首先引导孩子接纳自己的情绪变化,通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时,提前调整作息时间表,按照学校的作息安排,逐步适应新的生活节奏。此外,制订合理的学习计划,主动参与社交活动,都是缓解开学焦虑的有效方法。

成年人心理调适:理性看待网上心理测评表

网上有很多心理测评量表,该如何理性地看待测评结果?

上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示,网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具,如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等,要理性对待,科学甄别。如果发现自己存在某些心理问题倾向,应及时寻求专业机构的支持和帮助。

乔颖提醒,网上的心理测评量表存在一定局限性,通常只有有限的提示语,缺乏科学性和个性化指导,被测者可能会误解题目或者不能完全理解题目,导致测量结果不准确。部分量表还存在娱乐化、商业化倾向,并非采用科学方法制定。

针对长假过后,一些人感到身心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题,乔颖建议,长假结束后,应尽快调整作息,保证充足睡眠,恢复正常的三餐时间,并注意饮食均衡,适量运动。

老年人心理支持:避免“社会孤立”

首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥指出,老年人的心理健康与个人性格、身体状况、家庭和社会支持等因素密切相关。老年人应从自身出发,建立良好的心态,提高心理适应能力,做好个人健康管理,关注自身身心健康。积极参加社交活动,扩展社交圈,避免“社会孤立”。同时,可以培养广泛的兴趣爱好,发挥自己的“余热”。

家庭和社会在老年人心理支持中扮演着重要角色。张庆娥说,子女和家属应多关心老年人,增加见面频率和交流时间,让他们感受到“被需要”。社会层面也应加强对老年人的支持,提供更多的社会活动机会,营造温馨互助的氛围,共同帮助老年人面对生活中的情感孤立问题。

来源:经济参考报