

# 缓解焦虑

...注意力难以持久  
不清,记忆力下降,  
不清,全身乏力,学  
”。这时就要注意  
”,进行自我心理调

考生,当感到烦躁,  
时,不要责怪自己,  
谁坚持学习。“这是  
号,告诉你该放松  
恰当的做法是,接受  
者,通过运动、音乐  
方式,让焦虑情绪得  
可以回到有效的学

指出,休息放松也是  
分。“我们要听从身  
充分休息好了,下  
能更高效。所以,不  
时间,这也是在给自

## 和生活秩序

来,压力的存在并非  
于考生来说,保持适  
积极意义。“如果没有  
会很低,很难长时间  
度的压力可以增强  
效能达到最高”。

## 等带来的新问题又来了

# 新挑战

更关键的是监管是  
护是否完善。”在谈  
互联网企业重发展  
轻防护。按照国家  
相关规定,数据谁采  
在能做到的平台不

数据具有唯一性和  
部特征和指纹是无  
能通过传统更改密  
来实现,这是生物特

丛中认为,情绪状态对于考试  
的发挥起着关键作用。考生在备  
考期间应该尽量维持情绪稳定。  
他特别提醒家长,千万不要因为自  
己的焦虑而不停打扰考生。“父  
母一定要忍住自己内心的焦虑,树  
立明确的人际边界,不要把自身  
的焦虑情绪摊到孩子那边去”。

此外,保持稳定生活秩序对考  
生的“常态发挥”也至关重要。从  
中说,身体的植物神经和大脑最喜  
欢“有规律的生活”。因此,考生  
在备考期间要每天按时起床,按  
时入睡,不搞突击,保持常规而充  
足的睡眠,杜绝熬夜,饮食也保持  
平时的规律,尽量减少生活节律的  
突然变化。

“对考生来说,最重要的是关  
注自己的进步,而不是总想着还  
有多少没学的内容。”钱英说。

丛中也提醒大家:“学习,不  
是想学多好就能学多好,而是实  
际能学多少算多少。正如弗洛伊  
德所说,每个人只能学会自己能够  
学会的东西。”他建议每个考生都  
问问自己:“努力了吗?”如果努  
力了,即使成绩不满意,也要坦然  
接受现实。再问问自己:“偷懒  
了吗?”只要没偷懒,就是一个很  
称职的学生了。

据《中国青年报》

方性法规、各类规范性文件和部  
门规章等共同组成,内容分散、未  
成体系。因此,加快推进个人信息  
保护法的立法进程对于当前统筹  
做好疫情防控和经济社会发展,加  
强个人信息保护,具有重要意义。”  
中华全国律师协会副会长迟日大  
对记者说。

针对疫情防控期间收集的个  
人信息存在泄露风险问题,车捷  
建议,当收集信息的目的已经实现  
时

# 同心共筑安全屏障



近日,中国能源建设集团浙  
江省电力设计院有限公司召开  
2020年“安全生产月”活动启动仪  
式暨安全生产专项整治三年行动  
动员会,部署“安全生产月”和三  
年行动重点工作,全面启动以“消  
除事故隐患,筑牢安全防线”为主

题的“安全生产月”活动。

会上组织开展了“转型发展、  
安全有我”签名活动,干部、  
员工在主题横幅上郑重签名,庄  
重承诺树立“员工与企业命运共  
同体”意识,同心建设“本质安  
全”企业。 通讯员黄应华 摄

## 金华公安命案积案攻坚行动结硕果 挂牌20起,已破19起

本报讯 通讯员胡睿哲、王  
盛 记者胡朔报道 昨日上午,  
金华市公安局召开新闻发布会,  
向社会通报今年以来的命案侦  
破情况。截至目前,金华公安机  
关共侦破命案积案19起,抓获  
涉案逃犯18人,自2016年以来  
现发命案保持全破。

“一案一档”,让沉默的证  
据“讲话”

近年来,金华公安部署开  
展命案积案攻坚行动,全面梳  
理历年有侦破条件的命案积  
案,挂牌攻坚20起。

攻坚行动落实“一案一档”  
机制,将卷宗物证作为案件侦  
破的基础条件,在全市公安机  
关开展深度清理收集,“翻箱倒  
柜”搜集案件信息,“掘地三尺”  
完善卷宗物证,同时,还针对部  
分重点案件组织专家下沉基层  
刑侦部门开展培训指导,一起  
研究会诊“专案”。

在侦破“浦江1997.8.1故  
意杀人案”过程中,浦江警方依

作的装备、资源、能力已经有了  
质的飞跃,为命案积案攻坚在  
科技水平、协作机制、法律保障  
等方面提供了有利条件。

“我们利用前沿科技,实现  
疑似目标对象一出现系统即自  
动预警,大大缩小了甄别范围,  
改变了以往大海捞针式的追逃  
模式。”东阳市公安局刑事科学  
技术室教导员杜亮说。依托全  
市“雪亮工程”前期建设的硬件  
基础,该局智慧警务创新实验  
室充分发挥视频综合应用平台  
优势,将实时画面、现有数据与  
相关积案留存档案进行分析预  
警,通过研判相关在逃人员动  
向,实现精确锁定、精准抓捕,  
全面提升侦查精度和效能。在  
现代科技赋能的强大驱动下,5  
月23日以来,东阳警方成功侦  
破“2002年安徽庐江一家五口  
被杀案”“2006年贵州六盘水  
杀人焚尸案”等命案积案。金  
东公安破获“2007年湖南涟源  
故意杀人案”,成功抓获公安部  
B级逃犯成某某。