

“唱多”声中，请保持理性

湖南日报全媒体评论员 朱永华

“才增资入市,准备好好操作一下,没想到立马被打了一棒。”这是笔者一位股友的苦涩吐槽。8月27日,一片叫好声中,沪市大盘指数下跌60多点,5000多只A股有4000多只是绿的。好在8月28日又涨回来了40多点,朋友的苦涩也少了几分。

近日,股市“唱多”之声骤起,大盘指数一路攀升。8月26日,沪指盘中触及3888.6点,这个包含多个“吉利数字”的高度让许多投资者感受到了久违的亢奋,感觉4000点指数似乎触手可及。一些机构和“名嘴”直言:又一轮牛市来

了。

牛市预判并非空穴来风。近期,活跃资本市场、提振房地产、促进民营经济发展等一系列政策密集出台,显著改善了市场预期。此前,A股市场整体估值处于历史偏低水平,而金融、地产等权重板块,具备较强的估值修复动能。随着市场赚钱效应显现,增量资金入场推动了指数的惯性上冲。

在股市实现财富梦想,是每一位股民所愿,价值派、龙头派、趋势派、技术派股民亦比比皆是。有信心、有风险承受能力的,在机会面前,干就完了。

而对于跟风而进的普通股友来说,这里还是要提醒一下:投资的第一要义是“敬畏市场”,而非盲目追随情绪。

为何多数投资者总是亏损?因为股市客观存在信息的不对称,一般股民往往处在弱势的一方。更严重的是情绪交易:“看到上涨就追,看到下跌就割”是典型的“菜鸟”操作模式。过度自信也是致命伤。很多人认为自己能预测市场,但股市短期走向实际上很难把控。

再讲几句并非无益的“废话”——不妨制定风险控制措施:设定明确的

“硬止损线”(如亏损10%无条件卖出)和“软止损线”(如股价跌破重要支撑位卖出)。避免频繁交易:频繁交易除了增加交易成本,还会带来更多的时间成本和心理焦虑。还应该更多一点逆向思考:“别人贪婪时我恐惧,别人恐惧时我贪婪”至今仍是投资的至理名言。

先搞懂规则,再入场;先控制风险,再追求收益。市场永远不会缺少机会,缺少的是理性与耐心。“唱多”声中,保持理性,坚守底线,才能在长期投资中穿越波动,实现财富的稳健增长。

大学『高中化』管理不可取

曲征

组建家长群向家长通报成绩、早起跑操签到打卡、寝室统一熄灯时间……如今,越来越多大学的管理方式出现了“高中化”的趋势,让不少学生仿佛觉得自己还身处高中。

大学本应是培养学生独立设定目标、承担风险、解决问题等“成年能力”的重要阶段。“高中化”管理却在一定程度上弱化了这些能力的培养。比如,强制的晨跑、早晚自习打卡,让学生失去了根据自身情况合理安排作息和学习的自由;请假要层层报备,甚至需要家长签字同意,使得学生在面对问题时,无法独立思考和解决,缺乏承担风险的勇气和能力。长此以往,学生就像温室里的花朵,难以适应社会的风雨。

大学出现“高中化”管理现象,背后有着多方面的原因。学校出于对学生负责的态度,希望学生重视学业、保持健康的体魄、养成规律的生活习惯。此外,部分学生自律性较差,高中阶段习惯了被严格管理,到了大学缺乏自我约束能力,这也让学校觉得有必要加强管理。

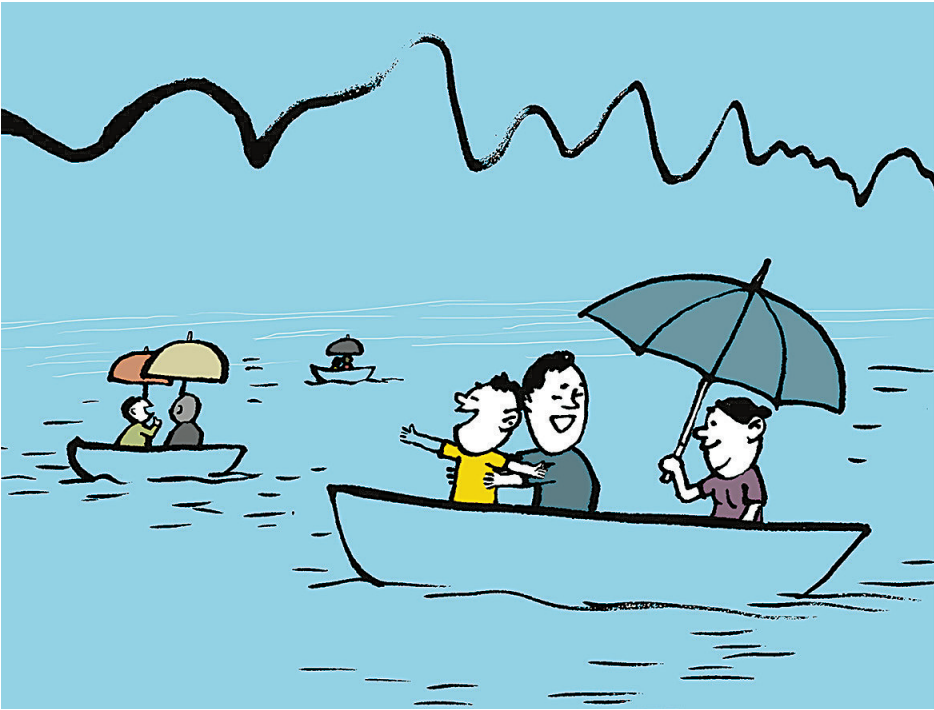
其实,要想学生真正实现“成年”,大学应该灵活设置管理方式。首先,学校可以在大一阶段进行适当的引导和约束,帮助学生尽快适应大学生活。但到了大二、大三,应逐渐放手,让学生有更多的自主权。其次,要加强对学生的心理健康教育

和职业规划指导,帮助学生树立正确的人生观和价值观,明确自己的目标和方向。再者,家长也应该学会放手,相信孩子有独立解决问题的能力,不要过分干涉。大学作为社会过渡站,其核心功能是培养学生适应社会的能力。“高中化”管理虽然出发点好的,但却不利于学生的长远发展。大学应该以更加灵活的管理方式,为学生提供

一个自由、开放的成长环境,为今后的社会生活做好充分准备。

(作者单位:山东省济南市长清第五中学)

新闻漫画



“游船经济”热力全开

今年暑期,高温天气持续,水上观光游受到不少消费者青睐。从湖面群岛到河海交汇之处,多地景区游船满载游客。旅游平台数据显示,平台上的“观光游船”类产品,数量比去年同期增长近20%,整体预订票量增长45%。

当更多客流量汇聚到水域周边,餐饮、住宿和文创产品都随之得到拓展机会。未来,如果能够进一步打通智慧票务、移动导览和沉浸互动体验,那么水上观光极有可能成为文旅融合的新范例,为塑造城市形象提供强大助力。

图/文 王怀申

调整心态，迎接大学新生活

湖南日报全媒体记者 张春祥 通讯员 万凡

健康视点

联结互动可降低抑郁和焦虑风险

“凌晨一点,室友还在连麦打游戏,我有些心烦——这不是我期待的大学生活。”8月25日,来自河北的长沙某高校学生小韦,至今记得去年大一入学第一周的焦虑。高中时习惯早睡的他,面对宿舍里“昼夜颠倒”的作息、南北方饮食习惯的差异,总觉得像个“外人”。好在通过及时调整,他逐渐适应了大学新生活。

小韦的情况不是个案。有调查发现,入学第一年是大学生适应问题的高发期,约42.5%的大一新生会出现焦虑、抑郁、失眠及无法融入集体等适应问题。

那么,大学新生该如何及时调整,适应新的学习和生活环境,顺利完成大学学业?在2025级新生即将踏上大学之旅之际,记者专门采访了长沙市第一医院神经医学中心心理组组长、副主任医师舒孔亮,请他支招帮助大一新生轻松度过适应期。

小韦的心理转机发生在一次“坦诚对话”后。入学两周后的某天晚上,小韦鼓起勇气对室友说:“我睡眠质量不是很好,能不能麻烦大家11点后戴耳机呀?”

没想到,室友们立刻道歉,还主动提出制定“宿舍公约”,晚上11点后开启“静音模式”,周末轮流早起买不同口味的早餐。如今的小韦,早已和室友“打成一片”,彼此相处十分融洽。

大一新生普遍面临同样的状况:刚从熟悉的高中环境进入全新的大学体系,需要独立安排生活和学习,与来自不同背景的人相处,同时还要管理自己的时间和财务。由于生活模式、学习节奏、社交场景等多方面发生剧烈转变,容易出现各类不适应情况,可能导致焦虑、孤独感或压力感。

“这些情况并非个例,而是多数新生都会经历的共性挑战。”舒孔亮指出,需要注意的是,如果适应问题一直无法得到有效调节,就可能罹患适应障碍。适应障碍是指在明显的生活改

变或环境变化时所产生的短期和轻度的烦恼状态和情绪失调,常有一定程度的行为变化等。

研究表明,人与人之间的联结和互动能够大大降低学生的抑郁风险和焦虑风险。

“比如,新生可以加入学院新生群,并及时向师兄师姐请教生活细节,尽快熟悉大学生活模式;提前准备一些简单的开场白,如‘你也是这个专业的吗?’‘你来自哪个城市呀’,这能让你在与未来同学初次见面时,更快打破陌生感,轻松开启交流;主动探索校园,与室友一起打扫宿舍、分享零食,快速建立联系。”舒孔亮说。

从“心”开始，平稳开启大学生活

根据心理健康专家的研究,新生实现平稳过渡需要做好以下几个方面。

“即将踏入大学校园,做好心理准备是顺利开启新生活的关键。”舒孔亮指出,首先要调整心态,明白适应新环境并非一蹴而就,需给自己足够时间,不急于求成、不施加过高压力,以平和心态迎接挑战。

同时,提前收集信息、了解学校的心理健康中心、学业指导中心等支持资源。知晓这些资源的存在与作用,遇到困难时才能及时求助,为大学生活增添保障。

掌控情绪,从容生活。当感到焦虑时,可以尝试深呼吸练习,重复几次让心情平静下来。遇到不开心的事情,主动向家人、朋友或老师倾诉,释放内心压力。培养一项兴趣爱好也有助于缓解负面情绪。

“点燃内在学习热情也很重要。”舒孔亮表示,大学没有老师和家长时刻督促,学生需要自主安排学习。可以制定详细的学习计划,明确每天和每周的任务,尝试发现专业知识中的乐趣,带着好奇心去探索。

双轨并行,拒绝迷茫。在入学首月完成“三个一”:认真听一门核心课,熟悉教师的教学风格;加入一个社团,拓展视野;建立一个学习小组,相互督促共同进步。运用SWOT分析法(优势/劣势/机会/威胁)初步定位自己的发展方向。

“新生如果持续情绪低落、难以适应,别犹豫,及时找学校心理健康教育中心求助,中心会提供专业支持。”舒孔亮强调。

公园“新玩法”激发城市新活力

张玉胜

城市公园,正上演着一场突破自我的“变身”。走进北京朝阳公园的“智慧步道”,激活AR寻宝的乐趣;步入上海徐汇滨江的“森林剧场”,邂逅莎翁的经典……这些令人耳目一新的创意,承载着人们对美好生活的无限想象,悄然重塑着都市人的生活图景。

曾几何时,城市公园是人们茶余饭后看花赏景的去处。可如今,随着“公园+”模式的勃兴与拓展,逛公园便有了形式多样和内容丰富的“新玩法”。这场变革不仅关乎物理空间的形态重构,更折射出社会治理理念的深刻转型与城市文明的迭代升级。

上海推行的“不打烊”公园,打破了昼夜界限,为城市守夜人点亮温暖角落;北京奥林匹克森林公园拆除围栏后,鸟巢水立方与绿茵草地相映成趣,诠释着开放共享的美学价值。当公园不再被院墙阻隔,当自然景观与城市建筑有机渗透,钢筋混凝土的丛林便生长出柔软的呼吸孔道,让生活在其中的人们得以触摸到更本真的城

市温情。而在海淀公园,“畅春园”的数字化重生更具文化深意——VR技术复原的九经三事殿、AI导览演绎的皇家园林故事,让游客在虚实交融中感受历史文脉的传承。这种“公园+科技文旅”的实践,使60%的访客停留时长超过4小时,文化消费占比提升至38%。

深圳的“公园立法”更彰显前瞻性。今年实施的《深圳经济特区公园条例》首次赋予社会资本合法经营权,规定综合公园可引入餐饮、零售等业态。虹桥公园的非遗推拿馆、莲花山的无人机配送等创新业态应运而生,既满足了市民多元化需求,又创造了2000余个就业岗位。这种市场化运作模式表明:适度的商业准入非但不会破坏生态,反而能反哺公园维护。

公园“新玩法”是城市生活缩影,也在不断书写新的叙事。希冀其成为治愈身心的自然疗养院,激发创意的灵感沃土、连接社区的韧性纽带、丈量文明的尺度标杆。

(作者单位:漯河市郾城区委老干部局)

当心老年人沦为洗钱“工具人”

陈佳仪

青年说

去年9月,黑龙江七台河的翟女士被诈骗251万元。警方调查发现,涉案资金被分成6笔取现,且6名取款人都是60岁左右的老人。老人们被骗子“发放扶贫款”的谎言利用,出卖银行卡号,资金经过老人的账户流转后迅速转移,最终以虚拟货币的形式流至境外,老人们在不知不觉中成了诈骗链条中的一环。

如今,随着反诈骗宣传不断深入,不少老年人已经学会捂紧自己的钱袋子。但骗子也没闲着,又搞出一种新套路:他们先是到老人家嘘寒问暖,又是送米送油,再引诱老人安装所谓的“赚钱App”。接下来就开始派任务——不用你自己掏一分钱,只需帮忙转个账,佣金立马到手!这类骗局不仅抓住了部分老年人“挣点小钱”的心理,还钻了他们不太熟悉手机操作和网上银行的空子。哪怕银行和警方再三提

醒风险,有些老人仍深信不疑,继续配合转账,结果一不小心就协助了洗钱,甚至成了“隐瞒犯罪所得”的犯罪嫌疑人,彻底沦为“工具人”。

需要注意的是,这类事件可不止发生一两起。去年,就有犯罪团伙跑到河南的一些偏远村庄,假借办理“电子医保卡”名义搜集村民信息,偷偷给上万名老人开通支付账户,再转手卖给网络赌博、洗钱团伙。老人们完全不知情,却被被动陷入了非法交易,背负法律责任。

所以说,面对这种新趋势,我们得从多方面出手:司法机关既要狠狠打击犯罪,也得保护被动受骗的老人;警方和社区的宣传更要“实时更新”,把新套路一个个拆解,及时预警。至于做子女的,也得多一点耐心沟通,少一点埋怨说教,别动不动就说老人“老糊涂”“贪小便宜”。只有大家一块儿使劲,才能真正帮长辈们绕开这些陷阱。

(作者系湘潭大学文学与新闻学院新闻与传播专业2024级研究生)

《湖湘文库》AI版亮相郑州数博会

湖南日报全媒体记者 黄煌 通讯员 胡佳琦

由702本厚厚的“大部头”组成的《湖湘文库》,如何进一步年轻化,让更多人易读、爱读?答案在第十五届中国国际数字出版博览会(以下简称“数博会”)上。8月29日,“芯中有数 智启未来”湖南展团专场推介会在数博会举办地郑州国际会展中心举行。会上,《湖湘文库》(AI版)智能文化产品正式发布。

深挖文脉，打造 AI 赋能的“文化数字底座”

《湖湘文库》由湖南省委、省政府主导编纂,堪称鸿篇巨制,全套702册,汇聚了海量湖湘文献与研究成果,是中华优秀传统文化宝库中的璀璨明珠。《湖湘文库》(AI版)以《湖湘文库》为核心资源,融合大语言模型与知识图谱等前沿人工智能技术,让《湖湘文库》在数字世界中重焕生机,成为传承和弘扬湖湘文化的坚实“数字底座”。

《湖湘文库》(AI版)集五大功能板块于一体。记者在发布会现场看到,数字阅读板块让702本厚厚的典籍“触手可及”;辅助阅读板块通过“查询、翻译、标注”等功能,让古籍读得懂、更易读;AI智读板块可以一键生成思维导图,让知识“活起来”;AI+湖湘文化板块让湖湘文化和湖湘名人“连成网”;AI创作板

块,读者可以即时生成融合湖湘元素的诗词与文案等,亲身体验传统文化在现代科技赋能下的无限创造力。

科技破壁，让《湖湘文库》走近普通读者

“左宗棠先生,您怎么评价曾国藩?又如何评价自己的一生?”8月29日,《湖湘文库》(AI版)一经亮相数博会现场,便吸引了不少观众驻足,踊跃参与互动。一位郑州本地的大学生站在屏幕前,与左宗棠等湖湘先贤展开了“隔空论道”。

“以前觉得古籍阅读遥不可及,如今通过这个AI版产品,技术真正打破了古籍阅读的门槛,让文化变得触手可及、亲切可感。”一位现场体验的文化从业者感慨道。

湖南出版投资控股集团有限公司党委委员、中南出版传媒集团股份有限公司副总经理梁威透露,《湖湘文库》(AI版)不是简单的典籍数字化搬运,而是一场对湖湘文化的深度挖掘与智能重组。《湖湘文库》的学术意义非常重大,但是它的受众一直比较小。为了让它拥有更多受众,我们引入了AI技术,这样会使它的受众数十倍百倍级地增加。希望读者更轻松、更愉悦、更通俗地去阅读《湖湘文库》,这就是我们(开发AI版)的初衷。”



8月28日,洞口县黄桥镇三角村柚子产业园,无人机在进行施肥作业。当前正值柚子管护关键期,该县组织农技小队深入各乡村柚子种植基地,运用无人机等技术实施标准化管理,为丰产增收奠定基础。

滕治中 摄(湖南图片库)

我省启动家政服务促消费活动

将举办28场进社区活动,并向消费者发放电子优惠券

湖南日报8月29日讯(全媒体记者刘笑雪 通讯员 吴雯倩)家政惠民,旺业兴农。29日,由省商务厅、省妇联联合主办的2025年湖南省家政服务促消费活动首发仪式暨促消费工作能力培训活动在长沙举行。记者从现场获悉,8月至11月,全省范围内将举办28场家政服务进社区活动,并向消费者发放电子优惠券,让居民在家门口享受便捷专业的家政服务。

此次家政服务促消费活动将举行“提振消费促进就业”“诚信固本标准引领”“强化宣传深化交流”三大系列主题活动。其中,“提振消费促进就业”主题活动包括举办家政服务进社区活动、发放电子优惠券,具体活动信息和优惠券码后续将在“三湘家政服务”微信公众号发布;配套开展7场供需对接会,7场直播招聘和7场业态融合培训,推动家政行业提质扩容,全面释放家

政服务业“促消费、稳就业、惠民生”的乘数效应。

现场还发布了《湖南省家政行业发展白皮书》。其中显示,2025年以来,湖南省家政服务全行业营业额为164.83亿元,比2024年同期增加44.10亿元,同比增幅为36.53%。

“家政服务在扩大内需、拉动消费上大有可为。”省商务厅服贸处负责人介绍,与以往相比,今年的家政服务促

消费活动将实现3个方面创新与突破:制定发布3项家政服务团体标准,填补湖南省家政行业团体标准空白;深化家政兴农行动,在县区、乡镇等开展地理品牌培育及从业人员技能培训,通过“培训+就业”联动机制助推县域品牌建设;创新宣传方式,传播行业正能量。

“家政服务是联系千家万户的‘温暖产业’,也是带动广大妇女就业创业的重要途径。”省妇联相关负责人表示,妇联将把家政促消费与巾帼就业创业相结合,深入推进“家政兴农”品牌建设,推动形成“消费带动就业、就业反哺消费”的良性循环。