



■浙江学子在海外 见习记者 胡信昌(主持)

近年来,越来越多的中国学生求学异国,浙江省每年通过中介成行的有数千人。他们怎样适应国外的生活?接受怎样的教育?有着怎样的感悟?又有哪些难忘的经历……

如果你的孩子在海外读书,不妨让他写点故事,写点所见所闻,选材可以很开阔,给读者、给未来的留学生,提供一种视角和启示。稿件采用后,将获200元稿酬,这也算是你孩子的“纸上打工”吧。

联系电话:13958021288 MSN:hxc0575@hotmail.com E-mail:hxc0575@163.com(邮件中请写上详细的联系方式)

西方有情人节
中国有七夕节

日本恋人最爱花火大会

姓名:吕姝女(杭州人) 日文名:Ushi(丑牛)
年龄:23岁 学校:日本札幌大学

昨天是农历七月初七,传说中牛郎织女相会的日子,被称为中国的情人节。在日本留学的吕姝发来一篇稿子,说的是日本人们喜欢的节日——花火大会。

日本跟季节有关的活动一年到头不间断。春天赏樱,秋天观枫叶,冬天冰雪节,夏天活动更多。7月花火大会,是日本夏天活动的重头戏。

花火,就是我们说的烟花,7月份开始,日本各地有300多场花火大会。大型花火大会观赏人数多达数十万。

一生中总要和恋人看一次花火大会

去年夏天我在北海道,参加了一场花火大会。

当天下午,校园里年轻女孩们穿起花花绿绿的浴衣——一种薄和服,很漂亮,是女子

洗完澡后在家穿的,很多人喜欢穿着它参加夏天的活动。

日本女孩认为,一生中总要和恋人看一次花火大会,青春才没有遗憾。我日本同学的妈妈,至今还津津乐道当年和恋人一起看花火的情景。

据传日本花火大会始于德川幕府第八代将军德川吉宗。公元1732年,因瘟疫火灾经常发生,为消除厄运,幕府放烟火,期待赶走恶灵。这样算来有二三百年历史。

花火大会也是烟花赛场

参加花火大会前,我预约了一位会穿浴衣的老婆婆帮我穿和服。和服穿法复杂,现在日本会的年轻人越来越少。老婆婆手法熟练,不到15分钟就为我穿好。为穿出味道,老婆婆在我腰间缠了好几条毛巾,再绕上三五条带子。北海道很凉快,没觉得热。



一路上都有小烟花卖,姑娘们玩得很开心。

下午,大街上已很有气氛。地铁站,随处可见和我一样穿着的姑娘牵着男伴的手,漂亮的和服和上班族整齐的西服混杂,很奇异的一种效果。

出地铁,跟着人潮方向走就是了。大家排着队走,杂乱中有秩序。

走到主会场丰平川(一条流经札幌市内的河),天色已暗。宽阔的河两岸三个一群、两个一伙坐满了人。大家在期待中叽叽喳喳,有人兴奋,有人表情平和。随着第一朵烟花擦破夜空,人群尖叫起来。

花火大会是情人的节日,也是烟花公司的赛场。各家公司不论大小,每年都要研制最新烟花参赛,烟花的颜色、时间控制、轨迹,精益求精。

日本人最爱樱花,也喜爱烟花,是否因为两者同样短暂绚烂呢?这是我一个外乡人的猜测。

朝晖实验小学拍了部电影
眼药水用掉两三瓶

记者 邹滢君 通讯员 沈瑛

杭州朝晖实验小学拍摄的第四部小电影昨天在下城区黎园社区首映,片名《还你一块金牌》,片长40分钟。

这部片子大部分是在今年暑假拍的。讲的是两兄弟的故事:张奥、张运同在一所学校,弟弟张运是少体校游泳队的主力,哥哥张奥患有小儿麻痹症,弟弟张运觉得丢人,在学校里见到哥哥当作不认识。后来经过一些波折,弟弟改变了,刻苦训练,夺得游泳金牌,并把金牌送给了哥哥。

牌,并把金牌送给了哥哥。

主角是五年级男生吴浩伟。昨天小男生的演出受到社区大伯大妈的认可,特别是几场哭戏,小演员的眼泪说来就来。有一场,眼泪像水倒下来一样,现场一位大妈实在忍不住,拉着主角问:“到底真的假的?”

“眼药水。”小演员答,“拍这部戏,我们眼药水用掉两三瓶啊。”

学校说,现在刻了不少光盘,暑假里有兴趣看看的读者,可以跟学校联系,电话0571-85231871。

写作文有方法

《作文36计》暑期班
最后一期即将开课

很多同学写作文摸不着方向,找不到方法,害怕写作文。

浙江教育学院举办的《作文36计》教程针对学生写作文难、慢、差等问题,激活学生思维,互动授课,逐步让学生掌握写作文的方法。

《作文36计》暑期班最后一期即将开课,有上午班(9:00-11:30)和晚上班(18:30-21:00),培训对象为

小学四年级至初三学生。秋季双休日班也开始报名。详情请登陆网站:www.xuetangle.com。

文三教学点:文三路140号浙江教育学院,咨询电话:88218258、85599329;

平海教学点:仁和路2号市工人文化宫,咨询电话:87089365、85674678;

城西教学点:古墩路666号浙江三联艺术传媒学院,咨询电话:85553729。

招生考试 出国留学
技能培训 人才就业

你想发布信息欢迎与我们联系
本版联系电话:85051518

讲座链接
领导问你累不累
如果累就说累

见习记者 徐斌

提到压力,你脑海中的第一反应是什么?繁重的工作?子女的教育问题?社交上的困境?生活中遇到不愉快?

每个人或多或少会遇到各方面的压力,就看你如何调适。昨天下午,浙江大学心理与行为科学系徐青副教授上了一堂如何管理压力的课,我们转述部分内容,希望对你有帮助。

你的压力过大吗?

先来做个测试。下面题目中,你觉得有这种情况的打2分,偶尔才会有打1分,没有的不计分:

1. 觉得手上工作太多,无法应付。
2. 觉得时间不够用,所以要分秒必争。例如过马路时闯红灯,走路和说话的节奏很快。
3. 觉得没有时间消遣,终日挂工作。
4. 遇到挫败时容易发脾气。
5. 担心别人对自己工作表现的评价。
6. 觉得上司和家人都不欣赏自己。
7. 担心自己的经济状况。
8. 有头痛、胃痛、背痛的毛病,难以治愈。
9. 需要借烟酒、药物、零食等抑制不安的情绪。
10. 需要借助安眠药入睡。
11. 与家人、朋友、同事的相处令你发脾气。
12. 与人交谈时,总是打断对方的话题。
13. 上床后觉得思潮起伏,牵挂很多事情,难以入睡。
14. 太多工作,不能每件事做到尽善尽美。
15. 空闲时轻松一下会觉得内疚。
16. 做事急躁、任性,事后感到内疚。
17. 觉得自己不应该享乐。

如果你的总分超过16分,就要注意了,说明你已经存在一定压力。

去酒吧喝酒 并不能消除压力

“压力主要来自环境和心理两个方面。”徐青说,应对压力,我们不能回避。比如领导问你累不累?你明明很累却回答:还好还好,不累。这就是回避。

正确的做法是说实话,累就是累,这样可以帮你释放压力。有的人压力大时会去酒吧喝酒,这也只能解一时之急,长期下去压力越积越多。

“没有压力并不完全好,压力也有优压力和劣压力之分。劣压力会耗尽我们的精力并摧毁我们,但优压力给我们提供向好的方向发展的驱动力。”徐青说,将压力控制在一个合理的区间,有助于激发创造力,使我们工作更出色。

正确排解压力的办法

1. 运动。我们不能完全消除压力,但我们可以通过一些方法来调节压力。比如每天都拿出一些时间来去做你喜欢的事情;有压力时,停下来做几次深呼吸;可以参加一些特殊的运动,爬山、骑车、打球等。用这些简单的方式来充实你的生活,能很好地缓解压力。
2. 一次只担心一件事情。如果你有长期目标,先细想一下,排好优先次序把长期目标分成一些小的目标,再定出小计划逐一完成,可有效地控制压力。
3. 每天集中精力几分钟,把你的压力说出来或记下来。这是一种简单有效的理性反思法,它可以帮助你确定是什么刺激引起了压力。找到压力源,再想办法解决。

订都市快报手机报 送 奥运特刊

咨询电话:(0571) 85053180

1 定制都市快报手机报、都市快报手机报财经版的全省联用户,即赠送每天两至三次的奥运特刊,不仅能看到各种精选新闻和资讯,及时了解奥运赛况,还能享受免付三个月信息费的优惠,每月只需2元钱的报箱费。

定制方法:编辑短信5791,发送到10011,开通报箱功能。再编辑短信811,发送到106557866,即可订阅都市快报手机报。

如想定制财经版,就在开通报箱功能后,编辑短信821,发送到106557866。

2 定制都市快报短信版的全省联用户,除日常的短信新闻外,8月8日起可免费获赠每天至少三条奥运快讯,每月只需1元钱。

定制方法:编辑短信911,发送到106557866。