

# 寒假来临 这份“反诈作业”请收好



新华社发 王鹏作

随着寒假的到来,学生们迎来了轻松愉快的假期生活。然而,网络诈骗案件也进入了高发期。近日,西安市公安局雁塔分局民警结合最新案例,特别提醒广大学生和家...

## 网络游戏骗局: 警惕“免费道具”“租号”陷阱

寒假期间,不少学生喜欢用手机玩网络游戏。一些学生为了绕过

游戏平台的未成年人沉迷限制,轻信网上“租赁满级账号”“免费领取游戏道具”等虚假信息,结果落入诈骗陷阱。

警方介绍,诈骗分子通常通过社交平台诱导学生扫描不明二维码、下载恶意软件或添加陌生QQ号,进而套取银行卡信息,盗刷资金。由于学生缺乏防范意识,往往在家长发现时,资金已被盗刷数小时,给警方破案挽损带来难度。

警方提醒:学生应通过正规渠道

进行游戏账号交易,切勿轻信“免费道具”“租号”等诱惑。家长应妥善保管银行卡密码、支付密码等财务信息,避免泄露。

## “返利”骗局: “刷单”“返利”全是诈骗

近期,一种以“返利”为名的刷单骗局多有发生。诈骗分子通过短信或社交平台发布“充值返利”活动,诱导学生进行小额转账,随后以“账号冻结”等理由要求继续转账,最终骗取大额资金。

警方举例称,一名学生在点击陌生链接后,被拉入所谓的“返利群”,在诈骗分子诱导下,用手机向自己转账9000余元,最终全部被骗。

警方提醒:任何“返利”“刷单”活动都是诈骗,学生切勿因小利上当受骗。家长应教育孩子,遇到涉及金钱的要求,必须第一时间汇报,切勿私自操作。

寒假期间,网络信息纷繁复杂,谣言和虚假信息层出不穷。学生和家应学会识别网络谣言,做到不信谣、不传谣。遇到不确定的信息,应通过官方渠道核实,避免被误导。

本报记者 李佳

# 大学生志愿者 捡拾垃圾守护家乡河



大学生志愿者捡拾垃圾。

本报讯(记者 姬娜)1月11日,一群热心的返乡大学生,在蓝田县清河南岸开展“河”我一起保护母亲河之河道捡拾垃圾公益活动,以实际行动守护河道生态环境。

上午9时,志愿者们手持垃圾钳、垃圾袋,在河道两岸展开清理工作。他们沿河仔细搜索每一个角落,无论是散落在草丛中的塑料袋、饮料瓶,还是漂浮在河面上的杂物,都被志愿者们一一捡起,装入垃圾袋中。尽管天气寒冷,但志愿者们

明确,相互协作。

在捡拾垃圾过程中,志愿者们还积极向过往行人宣传环保知识,呼吁大家共同爱护河道环境,不要随意向河道内丢弃垃圾。经过数小时的辛勤努力,河道环境变干净了。

一位大学生志愿者说:“放寒假回家,看到有人在河边乱扔垃圾。我们希望通过自己的行动,带动更多人加入到环保队伍中来。”蓝田县志愿者协会相关负责人表示,后续将持续开展此类环保公益活动。

# 关注孩子心理健康 警惕“假期综合征”

随着寒假的到来,孩子们迎来了期盼已久的假期生活。然而,假期生活节奏和环境的变化,也可能给部分孩子带来心理和行为上的问题,甚至引发“假期综合征”。近日,西安市儿童医院儿童保健中心通过一例成功治疗案例,呼吁家长在寒假期间关注孩子的心理健康,避免因忽视情感需求而影响孩子的成长。

## 从内向寡言到敞开心扉

13岁的乐乐(化名)是西安市儿童医院儿童保健中心的一名患者。初次就诊时,她内向寡言。经过心理治疗师的耐心引导,乐乐逐渐敞开心扉,分享了自己的内心世界。治疗师发现,乐乐的问题与家庭环境密切相关。由于父亲长期在外工作,缺乏陪伴,母亲则因不了解孩子的真实需求而经常责备她,导致乐乐逐渐陷入抑郁状态,并产生了严重的社交焦虑。

在治疗过程中,治疗师积极邀请乐乐的父亲参与心理辅导。经过多次深入交流,父亲意识到自己过去忽

视了女儿的情感需求,开始调整行为模式,不再只关注学习成绩,而是更多地倾听和支持女儿。

## 帮助孩子重拾自信

为了帮助乐乐恢复心理健康,治疗团队制定了一套综合性治疗计划,包括主题绘画、家庭治疗以及认知行为疗法等。通过这些方法,乐乐逐渐学会了认识自我、管理情绪,并学会如何有效应对人际交往中的困难。

经过半年多的努力,乐乐的情绪状况明显好转。她变得更加开朗自信,能够主动与他人沟通交流。更重要的是,她感受到了来自家人尤其是父亲无条件的爱与支持。

“看到女儿脸上重新绽放的笑容,作为父母,我们感到非常欣慰。”乐乐的父亲感慨道。他意识到,不能忽视孩子的情感需求。如今,他学会了与女儿平等交流,尊重她的想法和感受,耐心倾听她行为背后的的心声,并与孩子一起寻找解决问题的方法。

## 避免“假期综合征”

西安市儿童医院儿童保健中心专家提醒家长,寒假期间应注意以下几点:

合理安排学习任务:家长可以按照学校要求,为孩子安排适量的学习计划,巩固所学知识或适当预习下学期内容。但切忌过度安排学习任务,避免让孩子感到压力。

关注心理健康:家长不仅要关心孩子的身体健康和学业情况,还要主动了解他们的内心感受和想法,关注情绪和社交情况的变化。

多倾听、少评价:面对孩子的情绪波动或行为改变,家长应做到多倾听、多理解,少评价、少说教。不要一味指责,而是耐心找到问题的根源,帮助孩子合理表达情绪,处理生活、学业及社交方面的困难。

及时寻求专业帮助:如果孩子持续存在不良情绪,家长应积极寻求专业人士的帮助,如心理咨询师或医院精神心理科,排查是否存在精神心理疾病。

本报记者 葛兰

# 绽放冰雪梦想 乐享运动快乐



活动现场。

本报讯(记者 王嘉)1月11日,由陕西省残疾人联合会等主办,陕西省聋人协会等承办的主题为“绽放冰雪梦想、乐享康复健身体育”的中国残疾人第九届冰雪运动季陕西国际滑雪场举行。来自陕西各市的听障人士、志愿者等50人参加了活动。

活动现场,大家在雪地上尽享欢乐。雪上拔河是一个有趣的集体游戏,参与者分成两组,个个摩拳擦掌,一脸自信。比赛开始,大家卯着劲儿争胜负,场面十分热闹。滑雪圈区域,参与者在工作人员的有序引导下,从高处急速落下,遇到不平坦的地方,产生刺激的波浪跳跃,沿途欢呼声此起彼伏。

初次尝试双板滑雪的聋人朋友屈着膝弓着腰,夹着撑杆,蹬着八字步,稍不小心就会摔倒。但这并不影响他们享受滑

雪带来的快乐,他们在不断调整姿势和重心中改善平衡能力,在滑行过程中找到自信。罗雨欣是一位乐观的姑娘,日常就喜欢看滑雪视频。当她真正来到滑雪场时感叹说:“滑雪场是如此洁白,太美了。”双板滑雪体验让她摔倒了数次,当她逐渐掌握滑雪要领后,快乐得像只小燕子。李先生是自由滑雪小组最引人注目的一员,59岁的他第一次体验滑雪,他打着手语表示:“我最怕冷,没来以前担心这里冷,但玩了一会后就冒汗了,人暖和了,心里更暖和了。”

“陕西聋人冰雪运动项目经过多年的实践,在残疾人中已形成冬季品牌健身活动,通过这个品牌活动,已让我省360多名听障人士体验了冰雪健身体育运动,锻炼了他们敢于挑战自我,敢于超越自我的勇气,推动了冰雪体育的普及。”省聋协主席刘玉婷说。

# 寒冷冬日里 公交人温情守护

本报讯(记者 陶颖)近日,西安公交人接连做好事,温暖乘客和市民的心。

1月8日,一辆800路公交车内,一位特殊乘客在公交驾驶员的热心帮助下,安全回到了家人身边。

当日11时许,王康驾驶800路公交车行驶至终点站西辛庄时,车上其他乘客都已下车,独留一位,且毫无下车迹象。王康上前询问是否需要帮助,交谈中,发现乘客言语混乱,王康立即将情况向车队负责人进行报备,并联系调度员称自己车内有乘客需要帮助。随后,他拨打“110”寻求

帮助,沟通中从接警人员处得知,其不久前接到了与他描述特征十分相似的人员走失的警情。核对确认为同一人后,王康将所在位置发给了乘客家人。

在等待乘客家人赶来的时间里,王康始终陪伴在乘客身边。过了约1个小时,乘客家人赶到,感激之情溢于言表,他们握住王康的手连声道谢。

暖心事一件接一件,1月8日,有市民将电话打到西安公交集团第八分公司,241路公交车驾驶员和乘客协力做的暖心事才被知晓。

1月3日9时许,刘彦峰驾驶241路公交车行驶至勤业巷时,发现前方一辆电动三轮车侧翻在地,两位老人正艰难地从车中爬出。旁边不断有车驶过,很危险,刘彦峰打开车门疾步下车,跟在他身后的还有两位热心乘客。

“老人家,你们有没有受伤……”刘彦峰、热心乘客和路人一起将两位老人扶出,细心询问身体情况,确认无碍后,又帮忙将电动三轮车扶起。

确认电动三轮车可正常行驶,老人也无需帮助后,刘彦峰返回驾驶室继续营运。