

# 东部战区圆满完成环台岛战备警巡和“联合利剑”演习各项任务 战巡、演习相结合或成今后新观察点



▲海军17舰编队参加演训。据央视

据中国人民解放军东部战区官方微博消息,东部战区新闻发言人施毅陆军大校表示,4月8日至10日,中国人民解放军东部战区圆满完成环台岛战备警巡和“联合利剑”演习各项任务,全面检验了实战条件下部队多军兵种一体化联合作战能力。战区部队全时待战、随时能战,坚决粉碎任何形式的“台独”分裂和外来干涉图谋。

## 轰-6K战机挂载实弹,海军17舰编队参加演训

10日,东部战区继续组织环台岛战备警巡和“联合利剑”演习。在战区联合作战指挥中心统一指挥下,诸军兵种密切协同,模拟实施联合封控、信火打击,全面检验部队在联合作战体系支撑下的联合侦察、联合指挥、联合行动、联合保障。

战区空军出动数十架歼击机,持续向台湾海峡与台岛南北两端战巡逼逼,依托联合情报支撑,开展寻歼海空舰机、空中封锁演训,构建多向围岛锁台态势。

在任务空域,多批多架挂载实弹的轰-6K战机,在预警机、歼击机、干扰机的支援掩护

下,对台岛重要目标实施多批次模拟打击。

受领慑阻打击任务的火箭军部队闻令而动,采取周边快反、设伏快打、监视打击等战法,对海上移动目标进行火力追瞄,实施大弹量、多批次模拟火力打击。

战区海军多艘执行战巡逼逼任务的驱护舰,针对性展开突击“敌”疏泊舰船、海上封锁等行动演训。在台湾海峡,台岛西北、西南以及台岛以东海域主动出击,发挥性能优势,灵活机动抢占有利阵位,高速逼逼慑阻对手。海军17舰编队参加了当天的演训。

## 进逼力度更大、兵力运用更灵、实战意味更浓

大陆从2022年以来已形成例行性战备警巡,这次与“联合利剑”演习一并开展,两者各有特点,合二为一,进逼力度更大、兵力运用更灵、实战意味更浓。

今次全军种,多方向全面抵近台湾形成慑压之势,展示强大的海空打击能力、区域拒止能力、联合封控能力。三日之内,东部战区的军事行动全面包围台湾岛。演训部队发布的信息呈现了一些新视角,火力直指本岛,联合

打击之势更为直观,可清晰看到中央山脉和近岸标志性建筑。

大陆另一新动作也令人极度关注,即隶属福建海事局的“海巡06”公务船艇在台湾海峡巡航。有台湾舆论分析认为,陆方以此宣示,作为中国内政,海事局在台海享有行政管理权。

有分析指出,战巡、演习相结合,或将成为解放军今后动作的新观察点。(据央视、中新社)

## 美舰擅闯中国南沙岛礁邻近海域 南部战区:全程跟监警戒

据南部战区微信公众号消息,南部战区新闻发言人田军里空军大校表示,4月10日,美“米利厄斯”号导弹驱逐舰未经中国政府批准,非法闯入中国南沙美济礁邻近海域,中国人民解放军南部战区组织海空兵力全程跟监

警戒。中国对南海诸岛及其邻近海域拥有无可争辩的主权,战区部队时刻保持高度戒备状态,坚决捍卫国家主权安全和南海地区和平稳定。

(据中国新闻网)

## 马克龙:不愿再做美国“跟班”

据美国政治新闻网当地时间9日报道,在结束为期3天的访华之行后,法国总统马克龙在返回法国的专机上接受媒体采访时称,欧洲必须减少对美国的依赖,顶住压力,不再做美国的“跟班”。

马克龙表示,欧洲目前面临的巨大风险是“卷进了别人的危机之中,这阻碍了欧洲建立战略自主权”。他称,如果欧洲过于依附美国,将没有时间和资源来发展自己的战略自主权,这将进一步让欧洲成为美国的附庸。

据美国政治新闻网报道,在返法的专机客舱中,马克龙身穿胸前印有“法国技术”字样的连帽衫,声称在事关欧洲“战略自主权”的斗争中已经取得胜利。报道称,“战略自主权”是马

克龙经常提及的一个问题。

作为联合国安理会常任理事国之一和欧盟唯一的核大国,法国在军事上处于得天独厚的地位。但马克龙认为,整个欧洲在武器和能源方面过于依赖美国,现在必须要集中精力发展自己的国防工业。

同时,马克龙还建议欧洲减少对“美元治外法权”的依赖。据悉,一些国家因遭到美国制裁而难以进入美元计价占主导地位的全球金融体系,这迫使欧洲企业不得不切断与第三国之间的业务往来和联系,否则将面临美国严厉的二级制裁。目前,欧洲已有不少人对美元的“武器化”颇有不满。

(据中国新闻网)

## 疑似美军机密文件被泄露 涉俄乌冲突、对韩监听等

《纽约时报》日前报道说,推特等多家社交媒体上近来出现大量疑似美军机密文件,涉及俄乌冲突中乌克兰方面的兵力及武器配置、战场地图、俄乌双方伤亡情况等情报,甚至包括标注“绝密”的情报。9日,该媒体又报道说,这批文件中包含美方监听到的韩国政府高层内部讨论内容。文件显示,面对美国施压,韩国政府内部讨论是否应向乌克兰提供武器。

美国国防部和司法部正在对疑似军方机密文件被泄露展开调查。美国国防部新闻秘书萨布丽娜·辛格日前在一份声明中说,五角大楼正在积极审查此事,并正式转给美国司法部展开调查。

另据韩媒报道,韩国总统办公室正在关注有关报道是否会对总统尹锡悦月底访美行程带来负面影响。总统室称将关注美国国防部和司法部的调查结果,与此同时也正在加强保密工作。

(据新华网)

## “村BA”火出国门 NBA球星向贵州乡村捐篮球场

4月9日,美国NBA布鲁克林篮网队球员本·西蒙斯向贵州省马场镇捐赠篮球场新闻发布会通过线上线下同步举行。

西蒙斯在发布会致辞中谈到,自己从青少年起曾多次到访中国,深深为中国人民的热情友好和他们对篮球的热爱所感动。听闻贵州人民组织了非常精彩的地方篮球比赛,因此决定通过捐赠球场的方式,提供更好的体育设施,把篮球的快乐带给更多人。

中国西南大山中的贵州“村BA”,没有电子大屏,不做商业广告,靠着村民球员对篮球的热爱,在自建露天球场上掀起乡村篮球旋风,火爆全网,火出国门。在近日刚刚闭幕的总决赛上,现场观赛人数多达3万,全网关注量更是超过10亿人次。

(据天眼新闻)

## 全国首例大象公益诉讼开庭 环保组织诉西双版纳野象谷景区虐待动物

4月10日,全国首例亚洲象公益诉讼案在昆明铁路运输中级法院开庭,环保组织北京市昌平区多元智能环境研究所起诉西双版纳野象谷景区作为公益类单位却组织亚洲象表演搞营利活动,涉嫌虐待野生动物。

多元智能环境研究所列出的证据显示:西双版纳野象谷景区在向国家知识产权局提交的一项专利申请《一种大象培训和驯养的方法》中明确提到,该项专利的目的是驯化大象;专利中对大象的训练方法里,反复提到用象钩或者是钉子钩大象的智慧瓣、肩部以及屁股等伤害大象的方式训练;并且对大象的训练动作涉及骑背、拜佛、坐油桶、站立行走、按摩等不符合大象日常生活习性和天性的动作。

原告认为,上述被告的专利和训练、表演、学校培训等行为不仅会给大象的身体带来严重的损伤,还会使大象在反复的残酷训练中受到严重心理损害。这与国家批准被告建立亚洲象种源繁育基地的目的背道而驰,并且与我国针对亚洲象这种旗舰物种的拯救性原则南辕北辙。

(据澎湃新闻)

# 高三复习备考阶段 如何保持良好心态、提高复习效率?



高三复习备考,保持良好心态非常重要,多学一点儿心理学知识,巧用心理效应有利于培养阳光心态,提高复习效果。那如何才能保持良好的备考心态呢?以下5种心理效应对考生有帮助。

### 聚光灯效应

当年我们读高中时,打开水都要去锅炉房。我们男生宿舍位于女生楼和锅炉房之间,处在女生去打开水的必经之路上。每当有落单的女生提着热水壶经过,许多男生就爱起哄。

他们顺着女生的步伐,齐声高叫“一二一、一二一”。叫着叫着,女生的脸蛋就红了,脚步就乱了,甚至有女生因此摔破了热水瓶,或者当众摔了跤。大庭广众之下,所有眼睛都盯着你的时候,要做到淡定从容、若无其事确实很难。

这就是心理学上的聚光灯效应。人在聚光灯下,所有的缺点都被放大,会让人浑身不自在。但是有些缺点,却不是短期内可以快速改变的。

高三学生就如同生活在聚光灯下,老师家长、亲朋好友,都会自觉不自觉地关注学生的成绩,都会有意无意地打听学生的名次,都会以“我是为你好”为理由对学生评头品足、指指点点。要想心里不乱,真的很难。

### 应对策略

有必要对那些扰乱复习备考心态的事情建立一套有效的过滤机制。

比如在对方找你谈话时,你可以迎着对方的目光在心里默默地从一开始数数,或者找机会勇敢地以书面的方式跟对方坦诚交流,还可以请其他人委婉地转告你的感受与希望。

### 穿针效应

有很多事情,你的目的性越强,越在乎结果,越想把它做好,偏偏就越容易出问题。

比如在给小小的缝衣针穿线的时候,你越是期望顺利,结果往往就越不顺利。这就是穿针效应,也叫目的颤抖。

譬如,如果你总盯着某个字看,你会觉得越看越不像,越看越没把握,甚至你会产生查字典来验证的冲动。越想发好球,手就越容易颤抖;越想走好钢丝,脚就越容易颤抖,类似的例子不胜枚举。

高考还没到,许多学生就在关心高考成绩。要么经常做白日梦,幻想高考顺利就会如何如何,结果越想越远,情绪过于兴奋,久久难以平复,进而影响复习;要么经常做噩梦,想着高考不顺利后果会怎样怎样,结果越想越惨,越想越害怕,同样影响复习备考。

情绪这样大起大落,精力被这样无端消耗,确实很不值。

### 应对策略

应尽全力保持平常心,尽可能搬去功利心,将注意力从关注考试结果转变到关注学习过程上来,让自己的注意力聚焦到具体的解题步骤或掌握具体的学科知识上来,让自己的时间和精力、注意力全部沉浸到具体实在的学习事务中来。

### 应激效应

虽然花生米里有花生油,但我们不能直接用花生米当油来炒菜,应该先把油榨出来才行。

安全急救领域有一个技法叫心肺复苏。在影视剧里,我们经常看到抢救人员为突然发病、心脏骤停的患者实施心肺复苏的场景,抢救人员以手按压患者的心脏部位,有时还会对患者实施电击疗法。无论是按压还是电击,都是以强烈的刺激来唤醒生命。这就是应激效应。

有位高三的班主任,为了激发班上某学生的积极性、主动性,几乎绞尽了脑汁,但那学生依然不为所动。班主任气急败坏,就使用激将法:“看你整天吊儿郎当的样子,这样下去如果能考到本科,我就从教学楼上跳下去……”这名学生当即回应:“没考上本科,我誓不为人!”

从此以后,他每天就像换了个人似的,天天泡在书山题海中,不懂就问,懂了就背,每天都有新变化,每天都有新收获,成绩也噌噌地往上涨。

最后,高考揭晓,他考上了本科院校。拿到录取通知书后他第一个电话,就是打给曾经“侮辱”过他的班主任,对老师说:“谢谢您的激将法拯救了我。”

### 应对策略

不对自己狠一点儿,你永远不知道自己有多优秀。建议考生把时间切分为若干小块,每一个小块设定具体的学习任务,比如每天背10个成语。

要勇敢地对自己说:不完成任务誓不罢休,想着放弃就是弱种。这样激励自己,自然会有满满的斗志。

### 罗森塔尔效应

美国心理学家罗森塔尔做过这样一个实验:他来到某校一间教室随便地看一看,然后在学生名单上圈了几个名字,告诉老师,这几个圈出来的学生禀赋异常,学习潜力非常大,值得重点关注,好好培养。最后,那几个被教授随机选出的学生,真的成了班上的佼佼者。

这就是著名的罗森塔尔效应,也就是积极的心理暗示。

某次考试,张三同学考得很好,班主任让他在班会上介绍经验。他说:“考得好,是因为考前洗了头。”从科学的角度看,考得好跟洗头当然没有什么本质的必然的关联。但张三同学每次考前都坚持洗头,每次洗头之后都是自信满满,考得也好,这也是积极的心理暗示的力量。

### 应对策略

可以用语言进行心理暗示,每天说几句积极乐观的话,尽可能简短有力,带着情感。比如“我一定能做到”“我是最棒的”“我是潜力股”,这些话最好能大声喊出来,也可以用行为进行心理暗示。

比如高举拳头喊口号,步履铿锵地行走,对着镜子为自己点赞;还可以通过环境布置来进行心理暗示,比如在房间里挂上自己心仪的大学的海报,在墙上贴上励志的文字,多用暖色调的物品,摆放自己喜欢的玩具,这些做法对形成积极的应考心态都有帮助。

(本文来自 中国教育报 作者:刘京平)

