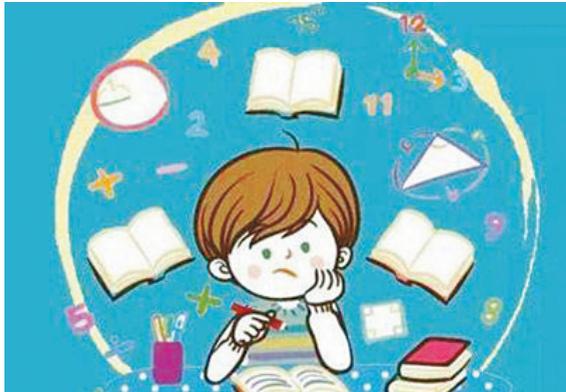


三招化解学生“宅学”负面情绪

疫情期间,不少中小学生学习居家学习,出现了注意力不集中、学习效果差等问题,导致与家长“相看两生厌”。近日,北京师范大学心理学部党委书记乔志宏在北京市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上说,特殊时期,家庭应该发挥“安全岛”作用,要接纳自己和孩子的焦虑情绪,帮助孩子制定合理学习计划,树立健康积极心态,共同渡过难关。心理教师提示,应正视负面情绪,通过行动调节、主动交流等化解。



家长需要保持情绪稳定

乔志宏指出,居家学习不比在校学习,缺乏集体学习的氛围,一些孩子可能注意力不集中,学习效果差。这个时候出现“在家学习效果会不会打折扣”“高考能否考出好成绩”等焦虑情绪是很正常的,家长和孩子不需要因为这些情绪自责或者责怪他人。

居家学习需要安排好作息时间。家长可以与孩子共同商定一份适合自己的“一日作息表”,模拟在校时间安排,准时参加线上课程,并穿插体育锻炼。计划不要定得太高,制定好计划后,就坚定地执行,久而久之就会获得成就感,缓解焦虑情绪。在环境方面,可以将生活区域与孩子的学习区域分开,给孩子营造安静的学习空间,增强学习自律性

和自信心,使居家学习规律化。

乔志宏指出,特殊时期,家长需要保持情绪稳定,接纳孩子居家学习的事实,不要用理想化的期待来要求孩子;挖掘孩子自学和自我管理中的优点,增强孩子的自信心与乐观情绪。

乔志宏建议学校增加一些线上班级互动、班会、小组活动内容,鼓励孩子们在线联合完成一些团队工作,通过集体学习提升学习效果,改善长时间居家的精神状态。

三招化解学生“宅学”负面情绪

如何调节这些“宅学”负面情绪?国家二级心理咨询师、湖南长郡中学专职心理教师梁琪认为可从接纳情绪、行动调节、沟通交流这三招入手——

“面对负面情绪,首先不要抗拒,要觉察和接纳。”梁琪建议,广大学生和家要学会分析负面情绪的来源,比较常见的来源包括学习目标不明确、时间安排不合理、对未来担忧等。“要看到负面情绪的价值,比如它是在提醒你做出改变。看到它的价值就更易接纳它的存在。”

她建议学生学会以行动来引导“宅学”情绪转变,“行动可以带给我们对生活的‘掌控感’。一个小诀窍是先做当下能做的事。”比如,可以尝试回忆过去学习中愉悦的体验,以积极体验作为当下行动的有效参考。

在最近接到的心理咨询中,梁琪发现,不少学生“宅学”时有种心态——如果不能做到最理想的状态,不如不做。“这是一个误区,调节情绪的最佳策略不是制定一个完美计划,强迫自己马上完成,而是从能做的事情入手,积极行动起来,找回‘掌控感’。”

此外,“宅学”期间沟通交流、学会及时求助也是关键。梁琪认为,主动与人交流,尤其是和同学及家人沟通,有助于缓解负面情绪。“与同学聊天,发现一些问题是共性的,个人压力就会大大减少。向父母和专业人士寻求帮助也是很好的渠道。”

据新华社

陈望道吃墨汁



陈望道翻译《共产党宣言》的柴房及其蜡像。

20世纪20年代,陈望道受到戴季陶的邀请,翻译《共产党宣言》,陈望道留日时看过日文版的《共产党宣言》,出于对马克思主义的崇敬与信仰,他欣然应承。

陈望道勇担重任,并力求达到最好。为了达到精确翻译,他不仅参考了日文版的《共产党宣言》,还认真对照了英文版的。为了有一个安静的环境,陈望道回到浙江义乌县城西分水塘村老家,开始了《共产党宣言》的翻译。南方山区的春天,夜里依然寒气袭人,加之坐的时间长了,手脚冰冷至发麻酸痛。

有一天,陈望道的母亲看到废寝忘食的儿子,送来粽子给他当点心充饥,外加一碟红糖,留沾粽子。过了一阵,母亲来取碗筷,惊奇地发现儿子满嘴乌黑,红糖却原封未动。老人家爱怜又带几分生气地问:“这糖甜不甜呀?”陈望道仍浑然不觉,头也不抬说:“甜,真甜。”母亲无奈地笑笑说:“你自己看看,墨汁都被你蘸完了。”陈望道这才意识到自己蘸的不是红糖而是墨汁。

经历了一个多月夜以继日的工作,到当年4月底,陈望道完成了《共产党宣言》的翻译。5月,陈望道将《共产党宣言》中文全译本稿带到上海,交由陈独秀和李汉俊校阅,他们无不为此赞叹:短短的一个多月,陈望道竟完成得如此出色。几个月后,1000册中译本《共产党宣言》在上海出版,成为当时国内流传最广,影响最大的一部马克思主义经典著作,整整影响了一代人。

陈望道后来成了我国著名的教育家、翻译家,他译本墨汁当红糖的故事也一直流传至今,而他做学问专注、痴迷,一丝不苟的精神也一直影响着后人。

晚综

韦编三绝

出自《史记·孔子世家》:“读《易》,韦编三绝。”

春秋时期的书,主要是以竹子为一根竹筒上写字,多则几十个,少则八九个字。一部书要用许多竹筒,通过牢固的绳子之类的东西按次序编连起来才最后成书,便于阅读。通常,用丝线编连的叫“丝编”,用麻绳编连的叫“绳编”,用熟牛皮绳编连的叫“韦编”,其中为熟牛皮绳最为结实。像《周易》这样厚重的书,当然是由许许多多竹筒通过熟牛皮绳编连起来的。

孔子“晚年喜易”,花了很大的精力,反反复复把《周易》全部读了许多遍,又附注了许多内容,不知翻开来又卷回去地阅读了多少遍。通常认为,孔子这样读来读去,把串连竹筒的牛皮带子也给磨断了几次,不得不多次换上新的再使用。以此比喻读书勤奋用功。

即使读书读到了这样的地步,孔子还说:“假如让我多活几年,我就可以完全掌握《周易》的文与质了。”

晚综

孩子青春期叛逆 家长怎么办

父母正确引导

遇到青春期叛逆的孩子,家长要先反思自己的家庭教育方式,是否给孩子一个父母恩爱、家庭和谐、彼此信任的家庭氛围。是否和孩子建立良好信任的亲子关系。孩子有困惑的时候,是不是第一时间愿意和家长探讨。

具体问题要具体对待,生活中的问题家长要在尊重的前提下给予孩子充分的信任,就是孩子错了也不要责怪他们。要用包容的心态给予孩子引导。学业上的问题要及时和老师沟通,了解真实的情况,有的放矢,给予及时的、有效的支持。

家长理性对待孩子

总的说来,要懂得一定的教育规律,做家长也是一门高深的学问,要不断学习。观念上不可以把孩子认定是自己私有财产,要尊重孩子独立的人格,懂得人与人的界限感。不可以任凭自己打骂、干涉或者代替孩子做决定。

学会和青春期的孩子沟通

如果一个家风家貌良好、家庭关系温馨和谐的家庭,不应该有青春期如临大敌的灾难感,应该拥有一颗平常心,保持一贯的平等尊重原则,在轻松的谈笑中化解问题。记住吸引力法则,你越担心害怕什么,越会得到什么。青春期不是洪水猛兽,要有静待花开的欣喜,用开放的心态迎接孩子的成长,相信自己能陪伴孩子,成为他们的良师益友。

据《厦门日报》

患不学,既学患不行。——韩愈
人家不必论富贵,唯有读书声最佳。——唐寅

热爱书吧——这是知识的泉源!只有知识才是有用的,只有它才能够使我们在精神上成为坚强、忠诚和有理智的人,成为能够真正爱人类、尊重人类劳动、衷心地欣赏人类那不间断的伟大劳动所产生的美好果实的人。——高尔基

读书箴言

智慧并不产生于学历,而是来自于对于知识的终身不懈的追求。

——爱因斯坦

人是活的,书是死的。活的人读死书,可以把书读活。死的人读活书,可以把人读死。

——郭沫若

读书患不多,思义患不明;足已

