



如何引导内向高中生健康成长

长沙市雅礼中学 116 班 杨敏言

随着社会的进步,对个人素质的要求也全面提高,当代高中生因心理健康因素而引发的各类问题日益浮现出来,因为高中生正处于心理上的断乳期,尤其他们所承受的各种压力逐渐增大,加上年龄阶段所具有的不平衡性、动荡性、自主性、前瞻性、闭锁性和社会性等特点,往往容易冲动,且波动性较大,但在克服困难中毅力不够,虽坚强、勇敢,但也表现出执拗与蛮干,一旦得不到认可,怕遭受嘲笑、打击,就退而求其次,封闭自我,心中无他,不愿与其他人过多交流,甚至常表现出偏激与叛逆情绪,如果不搞清楚心理因果,利害关系,就可能愈演愈烈,那么怎么才能走出内向,健康成长呢?

一、提高认识,正确看待自身个性特点

所谓内向者,表面上看起来很拘谨,很闭锁,其心理愿望却很强烈,他常处于一种孤独寂寞的状态之中,但人的社会属性又使其希望被他人接纳,肯定、尊重、赞赏,渴望人与人之间的沟通与交融,所以这种性格的形成不是一朝一夕所形成的,而是通过长期的认知活动,价值观影响而成的,其实性格各种特点,不存在好坏之分。只是人们长期定论把内向视为不良性格,其实这是一种错误看法,许多内向者能更冷静地观察与思考,更善于体察他人的心事,无需过多的应酬,反而使他有更多时间学习,较少受流行观念的影响而具有较高的创造性,所交朋友精而牢靠,拥有此种性格而成功的人事不胜枚举,法国医生生性腼腆,性格内向,特别不好意思把脸埋于女性患者胸部听诊,遂发明用竹筒子听诊,经过改进,成为了今天广泛使用的听诊器。所以不能说内向就阻碍我们的成功,而加以鄙视,从此一蹶不振,相反要正确认识妥善对待,深入分析,内向者并不是不善言谈,内向只是一种表象,在其背后掩盖的实质,是他们缺乏自信、勇气不足,脸皮太薄等问题,真正的核心是认知不够,过于自卑,作为高中生总有自己的理想,有自己的追求目标,只要能正确认识,一定能随时解开心中的枷锁。

二、提高自身素养,增强社会竞争意识

现今高中生,大多是家中娇子,心理脆弱,逃避困难,怕苦怕累,是他们的通病,挫折教育在他们身上严重不够,而他们身边又往往不乏优秀人才,如何让这些温室苗圃不孤僻,不自卑呢?我认为最直接有效的办法就是勇于面对,接受挑战。达尔文说过“物竞天择,适者生存”。高中阶段学习知识密度大,难度高,进度快,必须要学会学习,学会思考,掌握方法,才能适应要求,他们对择友也有了自己的标准,时常跨越性别寻找朋友,对于老师、父母的职业也有更为主观的态度,所以家庭变故,交友失败,成绩欠佳等等,可能任意一项受挫,就能使他造成心理障碍,继而影响他的学习与生活。我认为作为一名高中生,许多事情还是可以操控的。笨鸟可以先飞,勤也能补拙,用成绩说话,用分数改变命运,用艰忍来面对眼前的困境,有挑灯夜读的,有背着残疾父亲上学的,有一天啃三顿馒头读书的……后来他们都实现了心中的愿望,成功了。

三、整合社会元素,培养综合能力,释放自身潜力

作为一名高中生,自身必须要当学会加强自我心理调节,然而在必要时,也可寻求社会帮助,同学、朋友、家人、老师等。发现心理异常,也可到学校或医院寻求心理医生的帮助,听取他们的建议,他们会依据高中生心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,帮助树立心理健康意识,优化心理素质,增强心理调适能力和社会生活适应能力,预防和缓解心理问题,养成科学的生活方式,每天有规律的学习、锻炼、休息、合理用脑,避免过度用脑而引起神经衰弱,也可以通过参加各种课余活动,发展社会交往,缓解紧张,振奋精神,发挥潜能,维护身心健康,并把所学知识与自己的需要、愿望、目标和行为统一起来,“以天下为己任”,从而产生强大的内驱力,高中生是社会的生力军,国家需要一大批从事高端科技人才,而适度内向并不气馁的那些人更具有执着精神,存在更大的潜力,许多成功人士都承认自己年轻时曾经内向过。

总之,内向并不可怕,只要正确地认识,适度地引导,克服自卑,积极生活,拥有健康的心理,就一定能够拥有精彩的人生。

道德风尚的形成。舆论影响着公众对社会现象的认知态度和行为倾向。对好人事迹的宣传,本身就是回报好人的一种形式。大张旗鼓地宣传好人的感人事迹和高尚品德,营造善行善举有善报的舆论环境,才能让道德标杆树得更直,更有效地引导人们关注好人、理解好人、学习好人、回报好人。我们欣喜地看到,当今中国,“最美教师”、“最美司机”、“最美医生”、“最美清洁工”等好人纷纷涌现,在“好人”的宣传工作中各类媒体也正发挥着更大的作用,营造出了健康的舆论氛围。

最后,要用法治激励善举,用制度守护良知,形成扶正祛邪、惩恶扬善的长效机制。德以劝善,法以诛恶。要使道德教育由软变硬、由虚变实,需要有一套健全的法律规章制度来规范和保障。法律是道德规范和社会文明的风向标,要把道德观念渗透到社会管理之中,把道德规范体现到法律法规的制定中,并通过法律法规和各项制度的严格执行,使外在的道德规范内化为人们的行为自觉。惟有如此,人们从善的信心才能得到提升,整个社会的道德基石才能坚实稳固。

我和橘子树的故事

长沙市一中高 2011 级 18 班 易皓宇

于我的大脑皮层,我陷入了沉思……

又是一次剧烈的颠簸,思绪被牵回,妈妈招呼我该下车了。我下车缓步走进那个记忆中的小院,还是原来的样子。然而我却惊讶的发现那棵橘子树已经枝繁叶茂,它的身旁还立着几棵松树。现在它不孤独了,它有的只有温暖、陪伴;现在的它,也不脆弱了,它可以独自面对那样的风雨了。

忽然想起四年前,病床上的爷爷说:“爷爷有一份礼物送给你,遇到难过的事情不要哭鼻子,要善待生活给你的每一个磨难;渡过了那就不可怕了,遇到再大的打击也要坚强面对,你会发现啊,你可以做得很好的,你会发现啊,自己变得勇敢了……”

我走到橘子树旁,拥抱它,感受着树干错杂的纹路。风雨过后才坚强,这是您想告诉我的吗?雨过天晴了,我望向阳光射来的方向,静静的,笑了。

把自己的好的写作习惯、表达特色甚至写作风格给丢了。当然,学生自己的写作个性是什么,也需要有反省认识:是思考的角度,是擅长议论,是喜欢使用滴水不漏的多重复句,是喜欢抒情性的散文笔法,还是信手拈来诗词典故。这里需要注意的是一定要自然自如,不能生硬做作,有意做秀。写作个性是文章中水乳交融恰到好处的体现。再补充一点,内容上要反复思考,在时间允许的范围内不断求深。当然,这里所说的深应该会比较透彻的首先能够说服自己的,其次还包括能够浅出,使人能够一下子明白问题的要害所在。

四、务必减少过失扣分

以上说的是如何写好文章,多得高分的问题,其次,在写作中还有一个减少乃至杜绝过失性扣分的问题,这个问题有的人认为是小菜一碟不值一提,届时稍加注意就行了。其实问题远不是这么简单,这涉及到一个人是否具有好的思维品质和严谨的写作习惯的问题,而决不要用“成大事者不拘小节”的错误观念来误导学生。消灭过失性扣分,包括彻底消灭错别字、一段文字甚至一篇文章一逗到底或一点到底、缺乏基本的标点符号行款格式的正确书写、文面杂乱肮脏、写了又划掉重来(思考不慎,不能下笔成文),等等。此外还包括考场写作的特定要求,如,不得少于多少字,不得暴露自己的真实身份等,以及该道试题的特殊要求等。

总之,要想在考场写出好的作文,拿到高分,以上四点建议可以起到指导作用。

莫让“助人为乐”尴尬

岳阳市云溪区一中高三 300 班 刘晗

众所周知,“助人为乐”是中华民族的传统美德。长期以来,我们大多数人也都在积极践行着这一美德。但不知从何时起,“老人摔倒扶不扶”成为了一个令人纠结的问题。有人说:“扶,不敢;不扶,不忍”。一些因助人为乐而惹祸上身的例子让传统美德陷入一种莫名的尴尬。

不久前,一则“三小孩扶起摔倒老太婆,反被诬陷索赔”的新闻在网上被越传越广,人们心中本来就少的信任感越发岌岌可危。近日,针对 139010 人进行的一项网络调查显示,20.2%的受访者承认在自己身边有过老人倒地而得不到帮助的事情发生,84.9%的受访者坦言自己就存在“扶老人”的道德焦虑,扶不扶老人很纠结。那么,我们是否要收起我们的爱心,对需要帮助的人视而不见,并且提醒其他人小心提防可能的陷阱呢?

车子一路颠簸在泥泞的小路上,窗外飘着雨,空气阴冷而湿润,带着只有农村的泥土才有的味道有一阵没一阵钻进我的鼻孔,好让我不要那么快的昏睡过去。

这是清明时节一个普通的早晨,我来祭拜我的爷爷。

车子行进的极为缓慢,我看着路旁的草木,刚刚淋过雨,湿湿的又滑溜溜,我喜欢它们。直到我终于看到那个爬满绿蔓的铁门,才真正清醒过来。我想要去见我的“老朋友”了。

它是爷爷生前种下的橘树,就傍着院子的空地。那时我还只有六岁,放假了就回乡下与爷爷同住。我见到它时它已然长成了一棵小树,枝干笔直,却很瘦弱,孤零零的几根枝桠上生出少得可怜的叶子在风中显得萧索而孤独。我问爷爷那树有没有名字,爷爷笑了摸摸我的头说:“这孩子跟你同名可好?”我用力地点了点头。

既然树跟我姓了,我就得对它负责。于是照顾它成了我的本职。然而这种规律的生活并未持续多久,很快一场无情的大雨打碎了我的梦。那棵小树没能经受住风雨的考验,树干从中间折断,几根枝桠斜斜地

我认为,我们应该辩证地去对待它。首先,要全面、客观地看待支流与主流,不能让“善行被讹诈”一叶障目,也不能让“社会道德滑坡”谬论污染公众心理、伤害社会道德良心。我们观察、分析任何问题都看主流、看大方向。要清醒的看到,这样的老人、这样的行为只不过是极端个案。助人为乐,解危济困,仍然是现实社会的主流。比如上海滩有名的“厨神”戴行舟夫妇,几十年如一日将退休金和“捡破烂”所得捐出,感动了无数人。而在现实生活中,面对摔倒的老人,大多数人仍然选择站出来伸出援手,用爱心善举为社会传递正能量。我们不能因为畏惧诬陷而道德冷漠,也不能因为一小部分“坑雷锋”的现象,而不敢去当“活雷锋”。

其次,要坚持正确舆论导向的价值取向,让“好人好报”落地生根,推动良好社会

躺在地上,看起来很痛苦。那一天我都十分沉默,没有了往日的俏皮活泼。爷爷把我拉到屋里谈心。我听爸爸说爷爷是地主家孩子,从小没干过什么重活的他却在土改后不得不拿起农具支撑起家庭。好在他的勤劳,生活趋于富裕和稳定,儿女也接连成家立业,生活好像步入正轨了,然而奶奶因病而突然离世后,这个安静的小院里就只剩下爷爷一人固执地守护。那天晚上,爷爷给我讲了许多许多的事,我已全然不记得。只依稀有一个影子——我在爷爷怀抱里沉沉睡去的影子。

年岁渐长,课业繁重,我已不大回去看他。最后一次见他是在四年前,在医院的病床前,他形容枯槁。见到我,那张瘦得不成形的脸上扯开了一丝笑容……后来,在葬礼上,周围的人都失声大哭,只有我格外冷静,凝视着他的遗像,回忆像树根一样深深扎根

高考作文备考指导

石门县一中 刘芳

考场上能写出精彩的作文,是语文考试取得理想成绩的关键。高考要想写出精彩的作文必须注意以下四点。

一、突破应试作文的写作模式

在阅卷场上,由于每天的阅卷量很大,因此,对于千篇一律的文章很容易产生厌恶的情绪,尤其是带有模式化的应试作文。当然,什么是模式化的应试作文,也没有统一的说法,但是,就湖南高考前几年命题作文“谈意气”和“诗意地生活”来说,当时有很多结构明晰的五段论式得了高分,这种五段论式的特点大致是开头立论点题,中间三个分论点成为三段,结尾一段。虽然这种五段论式,在当时产生了一些优秀的作文,但后来出现了很多学生只模仿这种格式,而在内容上漏洞百出,有的没有明确的中心论点,有的三个分论点不恰当,无法论证中心论点,有的分论点程式化,毫无新意,有的事实论据缺乏,等等。要改变这种生搬硬套的写作模式,学生在平时作文训练及考试作文时,一定要避免受僵化的写作模式的影响,不能在写作形式和写作内容上做思考的懒汉。要根据试题的要求,认真思索,敢于在内容和形式上创新,写出即兴构思的好文章来,否则,只能得中等偏下的分,甚至低得可怜的分。

二、深思精写不断超越自我

突破应试作文的写作模式。只能保证不得低分,但是,并不一定就能够得到比较满意的作文分数。近几年湖南高考都是材料作文,要想在考场上写出好的作文,一定不要怕进行艰苦的脑力劳动。首先作文的立意要力求准确,后求新颖,稳中求新;然后是对同一问题进行脑力搜索,扫描自己既往的写作亮点,包括近几年自己所写过的名言,在此基础上,再认真进行写作,一般情况下,就能够写出超越自我的好文章。总之,要写出精彩的考场作文关键在于深思,其次才是精写,如果一下笔就汨汨滔滔洋洋洒洒,缺乏对表达的把握,语句不精练,文章自然就笔力不集中,错别字和病句自然也会相应增多,这样的文章是难以获得高分的。因此,只有深思和精要表达,写出来的才是精练的和精彩的。

三、深入思考写出个性

无论是备考还是考场写作,都应该深入思考,书写出自己独特的个性。鼓励个性发展,这是时代的要求,也是对过去应试教育抹杀个性批判之后所最期望出现的内容。这里,首先是去掉人云亦云的毛病,要写出自己所感自己所悟的内容,不要被别人的思想牵着走。其次,要保持和发展自己写作中所特有的长处,不要猜测和为迎合阅卷老师的口味,就