



厉兵秣马 决胜高考

青春期

高考失意考生的生涯规划

本报记者 王燕



唐添翼 江
华瑶族自治县
心理健康教育
指导中心主任

本期专家

案例分析

摆在高考失意考生面前的选择主要有三种。一是就读专科学校或三本院校。二是选择复读。三是选择就业。小唐可以降低对大学的要求,当然也可以选择复读。小冯不甘心去读三本院校,可是家庭条件不允许他复读,所以他还可以考虑直接就业。但不管两人想如何选择,都要与各自的家长进行深入的沟通与交流。

考生案例

小唐和小冯的高考分数都没有上二本线。平时成绩就一般的小唐属于正常发挥,但是几天下来,他翻遍所有填报资料,都没有找到满意的三本院校。而小冯属于高考发挥失常,所以他压根没有想过填报志愿的事情,一门心思想去说服父母支持他复读。可他知道家里的经济条件不允许,每每话到嘴边又咽了下去。小冯十分焦虑:“只差几分就上二本线了,我真痛恨自己怎么不多考几分。”

专家支招

研究表明,一个人的成功与目标的清晰度成正比,中学阶段是人生发展的重要时期,是人生观、世界观、价值观逐步形成的关键期,因此高中阶段是生涯规划的最佳时机。生涯教育就是让学生认识自我、认识人生、规划人生,使他们将来的发展有方向、有计划,生活得充实、美满、幸福。对于高考失意生而言,具体建议有四点。

第一,调整心态。读不了名牌大学,甚至没考上大学,并不意味着人生就此黯然失色。每年高考,名牌大学的录取人数比例并不高,如果你执意认为上名牌大学才是成功,那么绝大部分的考生都属于“失意者”。要接受实际的考分与所期待的考分之间的差距,高考只是人生的一个阶段,而不是终极目标。从长远的生命来看,上一个阶段规划好,下一个阶段

才会有更多可能。

第二,主动思考。思考三个问题:“我想要什么?”“我能做什么?”“我该做什么?”通过追问自己,明确方向,夯实行动。

第三,探索自我。人生遇到困难和挫折是很正常的,但要找到自己高考失意的原因,并进一步认识自我(可通过兴趣测验、人格测试、职业倾向测试等专业手段来辅助认识自我),发现自我潜在能力,对自己的优势和劣势进行分析。

第四,认识环境。要分析各种环境的特点、发展变化情况及趋势,要了解环境因素对自己的影响,获取教育和职业信息,认识教育和职业的关系。

总而言之,高考并非人生的终点,而是新征程的起点。希望高考不顺利的同学,能够直面困境,唤起自己克服困难的勇气和毅力。

叛逆期的孩子,并非和你「唱反调」

无论孩子小时候多么可爱顺从,当孩子逐渐进入青春期后,父母就会发现,孩子说得越来越少,而且爱“唱反调”,这让很多父母都懵了……

通往更深刻的亲密

在人际关系中有两条通往亲密的途径。其中一条比较简单的途径就是创造相似点,并通过互相分享来创造亲密的感觉。另一条途径比较难,那就是包容和接纳彼此之间的差异,并以此解决人际关系间的冲突。

当青少年要求有更多的自由和话语权时,孩子与父母之间的冲突就会比以前更多。孩子进入青春期,不再像以往那样什么都和父母分享,父母也会觉得孩子喜欢的东西也不一定是自己所能理解的,因此双方的共同爱好变少了,差异则变大了。这种疏离和差异会导致父母和孩子之间的亲密减少。

冲突是交流的机会

冲突可以被视作交流的机会,这意味着要做两件事。首先,它意味着讨论和表达,以便每个人都能对目前的亲子关系有更深入的了解。第二,这意味着家长要与孩子一起共同商量出在保持双方差异性前提下的融洽相处,以及双方都愿意遵守的解决方案,从而增进彼此之间的感情。

对于父母来说,孩子所处的时代和他们当年所处时代的文化差异越来越大,双方会在享乐、品位、需求、价值观等方面出现新的巨大差异,这使得父母和孩子之间产生了不可避免的代沟。父母必须学着去接触孩子们感兴趣的事物,与他们有一些基本的共同话题。父母要明白自己与孩子之间的这些差异,有许多都只是暂时的,而且不太可能继续进入成年期。所以,最好的方法是父母不要因为看见一些自己不熟悉的事情而惊慌。尽管青少年孩子与父母的亲密程度往往不如他们蹒跚学步的时候,但可以学着建立另一种不同的亲密感。

郑子玲

成长研习社

大二那年暑假,我在一家公司的招聘要求中看到“有耐心”三个字时,还会暗自发笑。那时,我总以为优质能力和光鲜履历,才是唯一敲门砖。

反观现在,这三个字,竟成为我最缺失的东西。平日里,没耐心吃早饭;没耐心做笔记;没耐心戒手机;没耐心去健身房锻炼;没耐心倾听别人的诉求;没耐心把技能学透……更可怕的是,这种没耐心,除了存在日常琐事中,还会波及身边的人。

别让生活毁在“没耐心”上

有多少次,和爸妈通话。只要他们问工作、问婚恋、问规划,聊天不过三两句,我就会忍不住挂断,各自沉默或冷战。细想来,我们对待父母,恰恰是最没有耐心的。因为缺少共情能力——希望他人快速地按照自己的思路来行事。

那些对“速成”的迫切欲望,消泯的是本应珍惜的个体思考和追问。读大学时,每临期末,我都会陷入焦虑期。从现代汉语到当代文论,从古代文学史再到西方作品选,背着背着

难免烦乱。当时有位学长说,其实也没那么难的。别光想着“我要把书本背到第200页”,试着简化你的步骤,放慢你的动作。慢到你成为旁观者,感受每段话的声音、画面,把它们一个字、一段话、一篇意境地印到心底。

所谓心浮气躁,心浮是因,气躁是果。本质在于“太过心急”和“不够专注”。耐心对待自己的困窘和不甘,耐心感知身边的善意、温存和美好,才是进阶的必需品。

小灯泡儿

大力发展养老事业 建设桃花源里的康养城市

常德市第一中医医院工会主席 成健

大力推动养老事业发展,积极应对人口老龄化,是新时代满足人民美好生活需要的一项紧迫任务。习近平总书记在不同场合多次强调,要积极应对人口老龄化,大力发展老龄服务事业和产业。2016年10月,《“健康中国2030”规划纲要》正式实施,为推动养老事业发展提供了行动纲领。党的十九大进一步强调,要“积极应对人口老龄化,构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境,推进医养结合,加快老龄事业和产业发展。”

常德市是湖南省最早进入老龄化社会的地市,且是老年人口最多、老龄化率最高的地级市。据统计,该市常住人口584.5万人,60岁以上人口135.3万人,占全市总人口的23.1%,远超全省和全国老龄化水平。大力发展养老事业和产业,不仅成为满足老龄化社会刚性需求的长久之计,也成为实现产业转型升级,促进经济社会健康发展的重大机遇。为此,常德市出台政策措施,支持老年人设施及康复设施建设,扶持养老服务业发展,并将文旅康养产业确立为该市重点发展的四大千亿产业集群之一。2017年11月,常德市被国家民政部、财政部确立为全国第二批居家和社区养老服务改革试点城市,将连续三年获得相关领域的资金支持。常德,正为建设集养老、养生、养心于一体的、桃花源里的康养城市而奋斗。

一、统筹规划布局,完善养老设施与养老机构

常德的养老设施和养老事业发展历来得

到市委、市政府高度重视。2012年7月编制了《常德市老年人设施及康复设施布局规划(2010—2030年)》,养老设施建设加速完善。2015年2月,常德市政府出台了《关于加快发展养老服务业的实施意见》,加快了养老服务业发展步伐。

常德市现已建成并投入运营的各类养老服务机构有275家,其中公办养老机构15家、民办养老机构48家、乡镇敬老院212家,床位数达到了2.7万张,建成省级城乡养老服务示范点57个,初步形成了政府主导和社会参与相结合,以居家养老为基础、社区养老为依托、机构养老为支撑的养老服务体系。常德市第一中医医院等综合医院增强了常德作为泛湘西北区域医疗中心的地位,对养老事业发展形成有力的支撑。规划占地5000亩的生命科学与健康产业城,已有湘雅常德医院、福寿颐康园等康养项目投入运营,养老事业发展具备了较好的基础。

居家和社区养老服务改革试点将给常德市养老事业发展带来量的提升和质的突破。试点三年期内,该市将加大资金投入、政策创新和服务供给,建立健全养老服务信息平台 and 应急服务网络,推进社区医院与老年人签约家庭医生服务全覆盖,为选择居家和社区养老的老人提供更加完备的生活照料、医疗保健、生活援助、紧急救援等服务。鼓励医疗机构或其它专业机构开办养老机构、开展医养两护人才培养,引进有实力的养老服务企业,培育养老服务品牌和示范企业,形成主体

多元、服务优质、价格合理的居家和社会养老服务体系。

二、开发优质资源,推进养老与文化旅游深度融合

常德地处湖南北部,东濒洞庭湖,西接武陵山脉,山水交织,生态优良,著名诗人陶渊明在这里写下《桃花源记》,常德因此得名“桃花源里的城市”。湖南屋脊壶瓶山、人间仙境桃花源、城市第一湖柳叶湖,以及太阳山、花岩溪、城头山等都是常德境内的知名景点。常德交通便利,拥有铁路、高速公路、航空、水运立体交通网络,焦柳、石长铁路复线贯穿全境,黔张常铁路即将建成,常益长高铁获批,二广和杭瑞一纵一横两条高速公路大动脉在这里交汇,沅澧二水汇流常德,可入洞庭、通长江,桃花源机场等级提升,现直飞16条国内航线。常德已成为湘西北旅游圈和洞庭湖生态经济区中的交通枢纽城市。

优越的自然资源和便利的交通条件,是常德推进养老产业与文化旅游产业融合发展的先天条件。该市正依托本地的优质生态、优美环境、洁净空气,积极开展招商引资、项目建设和资源开发,着力引进国际知名、国内一流的养老品牌,在此建设家庭式老年社区、候鸟式老年公寓,打造集养老养生、医疗康复、健康管理、休闲度假于一体的医养融合综合体,兴建面向老年人、特殊人群的专科医院、疗养院、康复院,发展康养食品、辅助器械、智能穿戴等健康产业新业态,延伸养老服务产

业链。

三、突出精神关怀,促进养老与群众文化共同发展

养老事业发展在满足老年人物质需求的同时,更要关注他们不断增长的精神需求,发展老年教育,丰富老年人的文化生活,提供老年人发挥余热、体现价值的平台。

常德市群众文化氛围浓厚,各类文化艺术行业协会、文艺团体发展迅速,每年举办丰富多彩的群众性文艺汇演、公益演出、体育竞技、艺术展览等活动,形成了百团大赛等群众文化品牌。常德还是湖南省最早获得全国文明城市称号的城市之一,市民的志愿服务意识强、专业化水平较高,为提供面向老年群体的志愿服务奠定了坚实的社会基础。这些为丰富老年人的生活提供了多种可能。身心健康的老年人,可以根据自己的兴趣爱好组建或加入多种形式的协会、社团,举办和参与各类群众性的文化体育活动,在参与、体验、交友中实现老有所乐。高龄、失能、失独、残疾的老年人,则可以通过社工、养老服务人员、志愿者寻求帮助,获得心理疏导、精神慰藉,感受到老有所依。

发展养老事业,需要物质与精神的同向发力。产业的发展、制度的健全,精神的关怀、爱心的传递,让常德的养老事业发展既展露出筋骨,又散发出温度。老年人对美好生活的向往,将在这里得到更好的实现。