



长沙市民王先生为孩子感受的同辈压力而烦恼,专家介绍,青少年因为控制能力较差,更容易在同辈压力之下妥协,有的甚至会有抽烟、文身等行为。释放压力,家长的言传身教很重要。若父母自信、有主见又能虚心接受其他人意见,就能给孩子带来正能量。

家长孩子都别拿“别人家的”说事

小学生拒父亲单车接送,因“同学父母都开车” 同辈压力可致问题行为

最近,长沙市民王先生有些烦恼。女儿从小学三年级开始拒绝爸爸骑单车接送自己上下学,“因为同学的父母都是开着小车接送”。“我是打工族,经济实力有限,可孩子怎么对同辈间的眼光这么敏感?”

家长可能不知道,在青少年时期,同辈对孩子的影响日趋重要,甚至会逐渐超过父母、老师。青少年的控制能力较差,更容易在同辈压力之下妥协。那么家长如何与孩子一起对抗同辈压力呢?

同辈压力可导致问题行为

“同辈压力是指你被同龄人强迫作出某种决定时感到的压力,无论这个决定是对还是错。青少年很难避免来自同辈的压力,因为想融入朋友的圈子并希望自己受到欢迎,朋友们甚至可能会利用你这种心理,指示你做一些你其实不愿意做的事。”长沙市青少年心理专家刘正华表示,很多青少年会有如抽烟、文身、过度节食等问题行为,这都是在同辈压力之下被迫做出的选择。

父母言传身教很重要

“当然,同辈压力带给孩子的影响并非完全是负面影响,比如在一个优秀的群体当中,孩子在压力下可能会变得更好。”刘正华表示。例如,当一个孩子不喜欢围棋,但他身边的好朋友都是围棋迷,这个孩子就会明显感到被孤立。为了能和好朋友好好相处,他哪怕再不喜欢,也会多少去了解一些关于围棋的知识。

刘正华解释,同辈压力的来源来自物质、身体等多方面,很多情况下,家长充当了压力的源头。例如,不少家长爱把自家孩子跟别人家的孩子作比较,不顾孩子意愿强行让他们学兴趣班;物质方面,调研发现青少年也会比家境、手机、衣服牌子等。

“父母的言传身教将对孩子起到重要的作用。”刘正华认为,父母在孩子面前表现出自信、有主见同时又能虚心接受其他人意见,能够起到一定作用。

■记者 贺卫玲 实习生 何亮



幼之学幼儿园组织家长和孩子在橘子洲开展“红色的脚印”亲子活动。

教育理念

教育要回归文化本位

幼儿教育到底要注重什么?蔡永久认为,孩子的教育首先要开发人性而非个性,注重品德而非技能,只有高度的人文教育,才能奠定孩子成才的基础,因此教育一定要回归到文化的本位上,从优秀的传统文化中吸取营养,把孩子培养成品德学兼优的社会人。

“教师节前后,习近平总书记两次谈及传统文化教育,并表示很不赞成把古代经典诗词和散文从课本中去掉。”蔡永久说,“这让我很受鼓舞,也让我坚定了教育方向。”

幼儿教育也要和时代接轨、与社会同步,使教育具有鲜活的生命力。在国庆65周年之际,幼之学幼儿园组织家长和孩子们先后到韶山、花明楼等伟人故里,开展了以“红色的记忆”、“红色的脚印”为主题的亲子活动,拓展传统文化内涵,营造良好的教育氛围。

■记者 贺卫玲

“读经典的书,做有根的人”

推广经典诵读成就幼儿园特色

本报11月25日讯 教育部、国家发改委、财政部最近对外公布《关于实施第二期学前教育三年行动计划的意见》,确保小学一年级坚持“零起点”教学。《意见》一出在教育界引发了一场“幼儿教育方向在哪”的讨论。今日,致力于传统文化推广的岳麓区幼之学幼儿园园长龚永久感叹,幼儿教育过分崇尚西方教育理念,是回归的时候了。

“读经典的书,做有根

的人。”这是龚永久的教育理念。幼之学幼儿园自创办起就率先致力于传统文化的推广,从小班的《弟子规》《三字经》,到中班的《千字文》《大学》,再到大班的《老子》《论语》,孩子们在幼儿园3年有一万多字的经典诵读量。记忆好的孩子能全部背诵,识字量达到三千字以上,拓展视野,提升记忆力。

经典诵读,并非死记硬背,而是潜移默化。在形式和方法上,龚永久进行了巧

妙的安排。晨间孩子记忆力最好,诵读经典选在早餐前后。采取先听读、再跟读、再脱离书本读、再背诵的方法。另外,可游戏式诵读,如情景式诵读、变换声调读、分组比赛读、声音大小读等。在孩子开始午睡时,播放2-3个故事引导入睡,让故事成为开启想象力和创造力的钥匙。当然,音乐熏陶也是不错的方法。此外,幼之学幼儿园还推行入园鞠躬礼仪教育,园长和老师带头示范。

教育资讯

爱心家教创新 微信辅导答题

本报11月25日讯 一对一、面对面的家教也有了新形式。前天下午,在中南大学机电工程学院第34届爱心家教启动仪式上,不少志愿者通过微信为孩子们进行答疑指导。这种实时交流、互动性很强的“微信答题”模式受到孩子们热捧。爱心家教活动于1981年启动,为学校附近社区的孩子提供家教服务,33年累计1200名志愿者授课11万多个小时。今年的爱心家教活动有110余名志愿者参加,主要为左家垅社区的孩子们服务。 ■记者 黄京

考研30天冲刺, 复习有窍门

本报11月25日讯 今年考研还有最后30天,该如何复习呢?新东方在线全国研究生入学考试研究中心建议:英语多练习,多做真题,熟练掌握解题技巧和思路;数学做2005年-2013年真题套题;政治把重点放在分析题上,主抓中央新精神、新思想等,关注时政考点。

■记者 黄京 通讯员 竹梅

看书制定饮食治疗方案 轻松降血糖 消除并发症

中国健康调查报告揭秘《糖尿病救命饮食》的惊人发现

本书记录糖尿病家族患者、美国糖尿病医学博士安德森,30多年寻医问药吃药打针;自己如何平稳血糖,消除并发症;自己的一生治疗经验;如何帮助糖友摆脱病魔,打破终生吃药打针的魔咒,帮助了成千上万糖尿病家庭恢复欢声笑语。

民以食为天,饮食是最好治疗疾病的方法,也是最好的药材,病从口入;所以治疗预防疾病饮食最关键。人是自然的灵性生命体,其实我们忽视了最天然的药物!老祖宗用的中药材都是来自天然,食材就是最好的药材。

为什么糖尿病、并发症、高血压、高血脂反复折磨您?

为什么吃药打针很多年仍无济于事?

为什么大把花钱,大把吃药及保健品甚至做手术,糖尿病仍难以治愈?

这一切的疑问你都可以从美国糖尿病博士安德森写的《糖尿病救命饮食》——找到答案!在书中您可以制定自己的饮食治疗方案,了解到很多以前不知道的治病妙

招,而且一看就懂一学就会,在家就能自己做自己的医生;在书中您还可以从众多真实康复患者的心得体会中吸取经验,少走弯路,节省高额的治疗费用。

短短六个月,便有80多万人阅读过该书,他们都从原来的恐惧、害怕,束手无策,最终在书里面找到方法,轻松战胜糖尿病,过上了健康人的无药生活。

糖友们还在等?并发症可以等?五脏六腑可以等?生命不能等!

北京患者:看完《糖尿病救命饮食》一下子就能明白我几十年的糖尿病,怎么治了!

成都患者:自从学会书中的方法,我啊,现在是血糖稳了,并发症也少了,无药一身轻啊!

青岛患者:《糖尿病救命饮食》谁看谁受益,甭说免费,就是让我花钱看,也值啊,咱们糖友啊,就要通过饮食治疗。

上海患者:别人吃药打针,我看这本书,几个月下来,糖尿病症状神奇般消失了,血糖不高,浑身有劲,神奇啊,全在书里面!

现在拨打 4006-333-051,你就可以得到这本备受医学专家推崇的糖尿病的活辞海,不收取任何费用!本次救助活动,真实有效,让您不花一分冤枉钱,轻松治好糖尿病。

CIP:(2011)第076199号

申领人群:糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、脑血栓、动脉硬化、视物模糊、皮肤瘙痒、四肢乏力溃烂、失眠多梦……申领患者都可以获得糖尿病专家制定的私人营养治疗方案

来电就送 仅限3天 送完为止 免费申领电话:4006-333-051



温馨提示:因申领电话量巨大,若电话未正常接通请反复拨打!

名词解释

同辈压力,西方学术上解释为:因害怕被同伴排挤而放弃自我顺应别人的选择。但现在,这个概念还可延伸,包括同辈(即与自己年龄、地位、所处环境相似的人)取得的成就所带给自己的心理压力。

支招

如何面对同辈压力

- 1 真诚地面对自己。思考你是谁,哪些才是对你有利的。
- 2 拥有自信。自信地提出自己的意见和感觉。
- 3 从自己的成功和失败中学习。
- 4 认清谁才是你真正的朋友。
- 5 不要害怕讲出自己的想法,要让别人知道你的原则。如清楚讲出你对喝酒、抽烟等不良行为的态度,并坚持自己的决定。
- 6 拒绝参与流氓活动并且不做伤害他人的事。
- 7 记住,只有你屈服于压力,压力才会取胜于你。
- 8 如果觉得同辈压力难以应付,可以和信任的人谈谈。