

学生不想开学怎么破?走不出“心理舒适区”怎么破?

90后班主任写信拯救“假期综合征”

本报8月29日讯 暑假过完了,孩子还收不了心,家长很焦虑;2个月做了很多题,却感觉没有收获,学生有些忐忑……2个月的假期,学生和家长可能都患上了“假期综合征”,长沙雅礼实验中学初二年级1604班班主任张爽,在与学生、家长的日常交流中,接触到这样的“症状”。根据她的经验判断,班上部分学生“困”在了“心理舒适区”,她决定以一种特殊的方式来“唤醒”——写一封温暖的书信。

“心理舒适区”带来负面情绪

出生于1991年的张爽,比班上的学生仅大一轮,性格开朗的她,既是学生眼中的严师,也是一位知心姐姐。张爽认为,爱玩是孩子的天性,放暑假了,没有了老师的当面督促,没有了同学的相互影响,学生放松了对自我的要求,这其实是一种正常现象。

“每一个人都有一个‘心理舒适区’,这是一种让人习以为常的心理模式,身处其中时会感觉很放松,但随之而来的还有懒惰、松懈等负面情绪。”张爽表示,让学生从心理舒适区走出

去,可以更好扩大他们的眼界,提高应对外界的能力,不断“奔”向更好的自己。

多次用书信与学生交流

据了解,这已经不是张爽第一次用书信的方式与学生、家长交流,从教以来的每个学期伊始,她都会用心酝酿,凝聚情感,将自己的所思、所想、所盼,以文字的形式传递给对方。

记者看到,张爽在这封书信中回忆了自己的求学经历——一个出生在洞庭湖畔的农村女孩拒绝“舒适”、不断“奔跑”,从而改变命运的真实故事。她还描绘了新学期即将到来的改变——“马上进入初二了,你们比以前多了一门物理课,也将在生地会考中考中角逐奔跑,学习任务是不会轻松了”,同时,也提出了每个学生都应思考的问题——“我想你们终究是想要远行的。远行的人,怎可丧失前行的力气?”

在这样一封信中,细腻地展示出一位班主任对于学生的教诲、鼓励与帮助,也让人感受到一位师者对于学生的关爱。

■记者 李琪

信件片段摘抄

这个暑假我听到了太多同学的抱怨:抱怨最热的时候需要去培训机构上课,抱怨还没玩够又要开学见到张大大,抱怨作业太多游戏的时间不够……年纪轻轻,是什么让你们变成了怨夫怨妇?

心理学上有一个词叫“舒适区”,是指让一个人身心都享受放松的地方,在这个地方你尽可以做你想做的,不做你不想做的,但常呆在这个地方的人,也会丢弃上进心,丧失远行的能力。

我想你们终究是想要远行的。远行的人,怎可丧失前行的力气?

力气从哪里来?从你努力挣开舒适区那一刻开始;从你和自己的缺点死磕开始;从你最傻气的坚持开始。

我们知道,远行的路并不都是大道通天,有时候也会有泥泞小路,也并不都是暖阳微风,还常常伴有疾风骤雨,但是否因为条件不那么如意我们就不走了呢?是否因为我们要付出更多,不能过得那么舒服就停止了?写到这里我想告诉你们一个关于世界的秘密:强大的人,他们在生活中往往有很强的不适感,而弱小的人,往往有很强的舒适感。亲爱的孩子们,你们现在这个年纪有不适感是对的,因为你们正在变强,你们在走上坡路啊。

现在你要学会的是,走出自己的舒适区,不要在最应该奋斗的年纪选择安逸,也不要最适合接受挑战的阶段选择逃避,汗水比泪水更有价值,站着比坐着更加有力。时间比眼睛看得更远,做好每个时候该做的事情,希望你每个阶段都是这个年纪该有的样子。

这60名孩子为啥都取名叫“湘雅”

一批“隐身”在全省医疗战线的好医生,给病人带来健康和感动

砥砺奋进的5年

——健康湖南新步伐

她是儿童血液肿瘤科的专家,只用笑脸接诊小患者,27年坚守临床一线,用心治疗疾病,用情帮助患儿,用爱抚慰心灵。她叫贺湘玲,省人民医院儿童医学中心副主任,她用行动把自己从“贺医生”变成了患儿心中的“贺妈妈”。8月17日,她刚刚荣获“全国卫生计生系统先进工作者”。

我省的各级医疗机构中,“隐身”着许多贺妈妈这样德艺双馨的好医生,她们以高尚的医风医德,传递出积极向上的力量。

27年坚守临床一线 她是孩子们的“贺妈妈”

炫酷的摇摇车、彩色桌椅板凳、整齐摆放的儿童图书,这不是游乐场,这是贺妈妈和同事为生病孩子们打造的阳光病房学校。长期住院的患儿,可以在这里学唱歌、画画,还有专门的志愿者辅导功课。

“我喜欢孩子才选择做儿科医生,也应该像妈妈一样对待他们。”贺湘玲说,她所在科室,没有医患矛盾,病人和医生更像是一家人,哪怕是孩子不在了,家属也会回来看她。

“我希望孩子们都能好好长大,和正常人一样生活。”贺湘玲说,对于她来说,孩子康复才是她最大的幸福。十年前,贺湘玲建立了白血病患者家长QQ群,坚持用业余时间义务为患儿家长提供咨询,指导孩子康复后的生活和学习。五年来,她带领团队治疗过300余例恶性肿瘤患儿,生存率达到80%,达到了国

内先进水平。

接生一晚分文不收 她常做“亏本生意”

家住在湘西保靖迁陵镇,小辉是个残疾孩子,生下来就无法站立,只能在地上爬行行走。2014年的冬天,小辉满了6岁,昂洞卫生院医生田蕊在村里走访,看到他正在冰冷的地上爬行。“心里特难过,多造孽的孩子!”田蕊立即联系残联儿童的康复中心,又送他去吉首治疗,小辉现在终于可以拄着拐杖站着走动了。

小辉回家后,田蕊又为他申请了在家中的康复设备,并指导孩子爷爷,用木板为他搭起一小段楼梯。“孙子很喜欢她,总盼着她来。”爷爷彭图金说,媳妇很早就改嫁,孙子一直没有妈妈,所以很依赖田蕊医生。

不只是小辉依赖田蕊,远近的很多村民都依赖着这位卫生院院长,因为她实在太好了。这种“好”,水银乡马福村村民彭芹芝的感触最深,也在心里记挂了十几年。2002年9月5日田蕊帮高血压的她接生,半夜孩子生下来却没有哭闹,田蕊嘴对嘴人工呼吸救下孩子。丈夫问她要多少医疗费,田蕊小声地报了52块,这是材料费加医疗费。为了抢救母子二人,医生整整忙了一夜啊!丈夫赶紧掏出钱来,田蕊又免去了2元钱的零头。想起家庭的贫困,她转身又把50元钱塞到彭芹芝的手里:“你坐月,家里又困难,买点营养品。”

在村民记忆中,田蕊这样做“亏本生意”的案例很多。在村医

院20年时间里,她账本上为村民减免的费用达到10余万元,还不包括彭芹芝这样口头减免的。2010年,田蕊被当选为昂洞卫生院院长,她在香港沃土发展社争取到了180万元的资助,为村民建起了面积达1434平方米的门诊大楼。目前,田蕊管理的昂洞卫生院,已经成为湘西州第一所真正的慈善医院、爱心医院。

她救人还筹医疗费 60个孩子取名“湘雅”

在湘雅医院产科主任张卫社的手机里,存着很多病人发来的短信,她都舍不得删。在她看来,这些短信息总能带来感动和坚持向前的力量。

“张教授您好!昨天还没来得及跟您说声谢谢就上了车,对不起,胡湘雅就拜托您了。”这是一位病人多年前发给张卫社的短信,原来这位病人本来本身胸脯严重畸形、手畸形、子宫畸形,怀孕有生命危险,来医院时已经怀孕28周,原本打算放弃这个孩子。

张卫社知道,这样一位特殊的高龄妈妈,冒着生命危险怀着孩子,心中必定是万分不想放弃。“不能眼睁睁看着她放弃,我就要帮她。”张卫社发动科室同事和自己的亲戚帮她筹集治疗费,并为她制定了详细的治疗计划,最终生下了一名健康的宝宝,“看到她抱着宝宝幸福的模样,我觉得一切努力都值得了。”

如今,孩子和妈妈都恢复得很好,起名叫“湘雅”,要让宝宝长大之后记住湘雅的救命之恩。科室人员曾粗略统计,像胡湘雅这样在科室诞生,起名叫“湘雅”的宝宝,总共有60余名,大部分都是从死神手里夺回来的宝贝。

■记者 李琪
通讯员 吴昊 卢玉新

集装箱

大龄女性怀孕难,专家团队爱心助孕

本报8月29日讯 全面二孩政策开放以来,不少大龄女性加入备孕一族,却遭遇怀孕难的问题。近日,长沙市卫计委联合长沙市雨花区东山街道举办“爱心助孕”特别行动,邀请长沙市妇幼保健院多名不孕不育专家前往街道黎郡社区,现场开展名医讲座、就诊、政策宣传解读等多种活动。前来

咨询求助的居民达109人,孕育专家团队针对每对不孕不育夫妇的不同情况,制定了个性化方案及生育建议。据了解,此次活动是长沙市雨花区卫计局全面落实两孩政策、实施妇幼健康“十免十优”计生服务的重要举措之一,切实地帮助那些想要生育、可以生育的家庭。

■记者 李琪 通讯员 李韧飞

“豆苗之声”接力播放

本报8月29日讯 爱孩子,就和他一起诵读。这个暑假,对于湖南一师二附小一(3)班(名曰“豆苗团”)的学生们来说注定终生难忘,他们用接力的方式进行了别具一格的“豆苗之声”朗诵活动。

在班主任钟素雅老师和家委会的倡议下,全班所有同学都

与家长一起认真进行亲子朗诵,选取自己喜欢的课外文段,选景配乐录制视频,以接力的方式,每天两位同学于晚上七点上传到班级微信群,供全班同学和家长欣赏。大家纷纷围观、欣赏、点评,微信群沸腾了整个暑假,孩子们的朗读兴趣得到有效激发。

■通讯员 海波 记者 黄京

茅台助350名学子圆梦大学

本报8月29日讯 今天上午,“国酒茅台·国之栋梁”希望工程圆梦行动脱贫攻坚三年公益计划2017助学活动湖南省助学金发放仪式在湘西州举行。湘西州州委常委、州委组织部部长龚明汉,湖南省青基会理事长李卫锋、贵州茅台酒销售有限公司湖南省区经理杜艳出席本次活动。

活动中,湖南省青基会向湘西团州委捐赠27.5万元以及价值10万元的物资用于湘西茅台学子项目及抗洪救灾活动开展。贵州茅台酒厂(集团)有限公司向湖南省青基会捐赠175万元用于本次活动开展,活动为全省350名茅台学子提供每人5000元资助,解决贫困学子从家门到校门的困难。 ■记者 和婷婷