



致学习焦虑症患者

□ 王志慧

我的好友D不吃早餐,偶尔翘课,时常熬夜,对所学专业的意义持怀疑态度。在大学校园里随便挑10个人,8个都和她相似。

某一天,我向D借移动硬盘,发现500G的空间几乎全被装满。所有的内容分门别类,安置在十几个文件夹里。除电影以外,其余的内容几乎都与学习相关——公开课、纪录片、英语听力、电子书……我问道:“这些东西看过多少?”“不到三分之一。”她面带愧色,又补了一句,“花了不少时间下载,都是有用的东西,以后可能用得到。”事实上,那剩下的三分之二也许永远没有用到的那一天,我们彼此心知肚明。

几天后,听说她又买了一个新的移动硬盘,那些在“下载”名单上排队的资源终于找到了去处。于是,新一轮填满

500G的征途又野心勃勃、兴致盎然地启程了。

这情景对现代人来说应该不陌生。谁的电脑、手机或硬盘里没有几个、十几个G“可能会在某天有用”但从来不会再次打开的文件?每当在网上看到可以填补自己知识空白的资源,我们会情不自禁地亢奋,毫不犹豫地“另存为”。然而,一旦确知它已躺在硬盘的某个位置,我们对这些资源的兴趣则会以光速结束。

积极追求的姿态背后必然少不了欲望的撑腰,对学业,对事业,对生活,对未来,渴望一切变得更好是人之常情。但欲望一旦超出能力可控制的范围,人们不仅会对大量一知半解的知识产生抗拒,而且焦虑情绪也会顺势而上,径直将自己拖入无底的黑洞。

这样的学习焦虑症患者屡见不鲜,我自己就是其中之一。我时常一边用电脑下载着各种资料,一边对老师开出的书单狼吞虎咽。这样的状况愈演愈烈,直到某天在思想史的读书课上,那位头发斑白的老师和我们分享他的读书经验。他说,年轻的时候我每读一部书都必做读书笔记,后来不了,因为书读多了,单是笔记都看不完。不如停下来,就挑几本书,扎扎实实慢慢读,思想的变化反而更明显。

后来我终于明白了,书不看就是一堆废纸,公开课视频不看就是一堆数据,单词不真正坚持去背就是一堆字母。其实我们完全可以一个月看一本书,把下载下来的东西计入时间表。规划好自己的时间、自己的生活——你要明白生活的意义与目的。

总爱『比比比』,是因为还没长大

□ 唐义诚

有这样一则社会新闻:李先生加入了一个群聊,群友晒手机话费余额,他也忍不住加入其中,结果控制不住自己,把全部积蓄几乎都充了话费,足足充了9万多元。事后李先生懊悔不已,但为时已晚。

研究发现,人们每天都会进行几十次甚至上百次的比较行为。这种行为自儿童期开始出现,于青春期达到顶峰。

从生理机制上来说,人的大脑里有一组和奖赏机制有关的神经元进行比较,这组神经元在青少年时特别活跃。在和别人的对比时,若青春期的孩子得到了旁人的肯定和认同,其大脑里负责社交奖励的区域就会释放多巴胺(一种神经递质),他们就会感到非常快乐。此外,旁人的评价是青春期的孩子认知自我的重要方式,因此他们会很在意别人对自己的看法。

从理论上讲,随着年龄的增长,人们对自己的认识会越来越清晰,与他人的比较对自身造成的影响理应越来越少,但也有部分成年人仍处在“永恒青少年”的状态,依旧需借助比较、旁人的评价来获得自我定位。

在现实生活中,我们避免掉入攀比的陷阱,可以考虑建立“自评”路径。就是建立自我评价体系,即了解自己是什么样的、需要什么、想实现什么。



心影

坦然接纳自己

□ 谭洪岗

电影《大鼻子情圣》的故事发生在17世纪的法国:男主角西哈诺是文武双全的军官,剑法高超,又写得一手好诗。他深爱着美丽的远房表妹,却因为鼻子硕大,一直觉得自己长得难看,不敢表白。西哈诺得知表妹喜欢上与他同一军团、年轻英俊的克里斯蒂安以后,做了件奇特的事情:帮这位既无文采也无口才的美男子写了许多情书,赢得了这段姻缘。克里斯蒂安后来战死沙场,女主角则进了修道院。十几年后,西哈诺遭暗算重伤垂死时,女主角才发现真相,这才是她当初爱上他灵魂的那个人!

其实,不是长相丑陋令西哈诺自卑,而是他始终没有真正接纳自己,没有深层的自信。爱自己的人才懂得

去爱别人。坦然接纳自己,是爱自己的重要一环,是自信的基础。可惜,西哈诺缺少这个基础。纵观他的一生,便能发现一些看似有关联的背景:临终前西哈诺在所爱的人面前喃喃自语,亲生母亲嫌他丑陋……不过,若就此推论出——根本原因在于西哈诺的妈妈没有给他无条件的爱,糟糕的家庭教育毁了他的一生,那仍然太武断了。

“父母决定论”或“童年决定论”,都是常见的误会。诚然,西哈诺的父母,不曾教会他接纳自己,不过,那大体是因为他们自己也并不懂得如何去自我接纳和自爱,于是没法教给孩子。日常生活中,我们不能为别人无力做到的事情,去责怪人家。

事实上,当西哈诺爱上美丽的表

妹,生活已经给了他改变的契机。恋爱中人的感觉极其敏锐,感情有一点点波折、一点点不如意,内心所有的过去的情绪、无意识习惯都会重现。如果能早一点发觉,很多负面情绪、对事情的负面想象来自过去,如果能投入体验当下正在发生的事实,打开心让新的体验进来,那么,这会变成极好的在爱中疗伤、在爱中重生的时机。

西哈诺不敢表白,把妈妈给他的负面经历,投射给了表妹。他觉得亲生母亲嫌弃他,表妹也会嫌他难看。事实真相永远比投射和想象更有力量。一个人能面对自己、面对事实,便可以面对任何人。若能有一点行动去验证和确认当前的事实,那会增加勇气,逃避只会加强心理负担,减弱行动力。

如何守护好小学生的“舌尖”安全

——谈小学生的食品安全教育策略

资兴市第二完全小学 刘芳 李彬

每当学生上学放学,学校大门口小摊前便围满了三三两两的孩子买着各种烧烤、小食品大吃特吃,看到这样的场景,你一定会为孩子们的健康安全担忧。这也使得守护学生“舌尖”上的安全,成了学校义不容辞的责任。而对于涉世未深且食品安全意识淡薄的小学生来说,学校更应该是他们食品安全的“避风港”,老师更应该是他们舌尖上的“守门员”,那么,该如何守护好小学生的“舌尖”安全呢?

一、寻根探因,找出问题

首先,我们得找出小学生食品安全意识主要存在的问题。本着实事求是的原则,我们通过问卷调查、随机采访等方式,对不同年级、不同性别、不同家庭层次的小学生进行了调查,最终发现:

1. 小学生食品安全知识浅薄。低年级小学生对食品安全的概念模糊,差不多一半的学生不知道“QS”,还有个别学生认为食品与健康有关系,但关系不大。
2. 小学生缺乏正确的购买行为。购买食品时,绝大部分学生选择去附近的小商店或路边摊购买。购买的食品只看包装袋的图案、颜色等,不会注意它是否“三无”产品。
3. 家长图便利省事,缺乏正确引

导。有个别家长为了省事,经常是拿几块钱给孩子,让他们自己到外面去吃,却没有很好的引导及监督,导致垃圾食品、路摊小吃成了孩子们的首选。

二、多管齐下,制定措施

找到了原因及症状后,我们就得对症下药,因地制宜地制定好切实可行的相应对策。

由于小学生年龄尚小,食品的的安全认知淡薄,单纯只依靠老师的口头说教,可能解决不了多大问题。所以,我们必须多管齐下,采取丰富多彩的教育方式,提升学生对食品安全的认识。

1. 借助升旗仪式上的国旗下讲话,安排以食品安全教育为主题的讲话内容,在全校范围内对学生进行食品安全教育,让老师和学生都重视食品安全问题,从思想上端正他们的认识。

2. 各班定期开展以“食品安全记心中”为主题的班会,让学生在形象直观的视频、图片中感受垃圾食品的危害,在生动形象的故事中明白安全饮食的重要,

在师生交流中学会辨别食品好坏的方法……让学生从根本上对食品安全有所了解。

3. 开展丰富有趣的教育活动,让食品安全深入人心。如:学校每学期都定期举行与食品安全相关的知识竞赛,丰富学生的食品安全常识;组织老师编写食品安全校本课程,让学生在图文并茂的书本中,全面了解食品安全知识;开展趣味活动,寓教于乐,如食品袋上的秘密、小吃大揭秘等,让学生亲身体验整个过程,在活动中增强他们的食品安全意识,提高他们的自我保护能力;利用校园文化长廊、宣传栏、黑板报、手抄报、电子显示屏等,努力营造食品安全氛围。

4. 家校联手促实效。教育从来不是学校单方面的事情,在食品安全教育上,也是同样的道理。在日益重视食品安全的社会大环境下,家校联手,加大沟通与协作,才能真正促进教育实效。如:给家长发放关于食品安全方面的信件;借助

网络媒体与家长进行沟通交流;建立家长学校,举办专题讲座等。

5. 入校、离校时播放食品安全提示语,温馨提醒学生绷紧食品安全之弦,珍爱宝贵生命,绝不吃流动摊点食品、“三无”食品和过期霉变食品。

6. 加大社会影响力。《食品安全法》的出台,让我们看到了国家在食品安全监管力度上的提升,但还是有一部分公民不知道其具体内容,所以,我们得呼吁相关部门加大宣传力度,普及相关的法律法规及政策,并要求相关部门依照法律法规,严格整治不良厂家、商家,杜绝食品安全隐患。

三、明确责任,守护安全

食品安全大于天,而学校是食品安全教育的重要之地,它把握着一校学生的生命健康安全。所以,作为一所学校,无论是领导还是教师,都应明确责任,切实担负起各自的教育作用,并率先垂范,做好学生的榜样。另外,学校应完善监督检查机制、健全校园食品安全体系,整体提升校园食品安全治理能力和水平。只有领导牵头,老师把守,才能全面提升小学生的食品安全意识,抵制舌尖的诱惑;才能防止病从口入,守护小学生的身体健康和生命安全。