

帮助学生尽快适应住校生活

□ 杨豪

某天放学后,我经过高一二班的门口,发现女生小宁没有去食堂用餐,而是独自趴在桌子上。我没有强行要求小宁去食堂,只是嘱咐她好好休息,有什么事和老师说。

过了几天后,小宁主动来到办公室,和我说:“老师,我想回家。”

细问缘由,原来是从高中开学以后,小宁对住校生活感到极其不适应,为此她心情低落,食欲下降,晚上常常失眠。

像小宁这样情况的学生不少。我们要多关注一下学生的住校不适应,帮助他们面对问题。

解读住校学生的适应不良

生活自理能力欠缺 现在的学生,可能多数都被家长过分溺爱、关注和照顾,对家长的依赖性很强,独立性比较差,缺乏自理能力,必然会在住校之初感到不适应。

宿舍中人际关系不和谐 住校生进入一个新环境,建立起良好的人际关系有助于提升幸福感和归属感,反之则容易产生孤独感及消极的情绪体验。

自由受到限制 住校期间,小宁感觉到非常不自由,因为要受到宿舍老

师的监督,要遵守学校的管理规定,不能自由安排自己的时间和活动。对于心理承受能力强的学生,受到一定的限制和监督,对他们来说影响不大。但对于心理承受能力不够强的学生,是难适应的。

如何帮助住校学生

理解学生的感受 为了多了解学生的真实需求、想法,我们要鼓励学生表达自己的困惑,并帮着他们表达情绪,多询问学生对于住校的感受:“你不习惯到点必须熄灯这件事,对吗?”“你在其他方面有困难吗?”从情绪的角度,我们要尽可能共情学生。可以多对学生说:“我理解你的感受。”教师的理解能让学生感到安全,提升倾诉的欲望,有助于排解负面情绪。

协助制订适应计划 对于班级内有适应问题的住校生,教师可利用班会集中教导他们如何应对住校生活的各种困难。举个例子,学生为宿舍人际关系的相处而烦恼,教师可给学生提供一些宿舍相处法则:尽量协调好作息时间;尊重个人隐私。虽然宿舍空间是共享的,但未经允许,不可以乱翻别人的东西;注意个人财产安全。贵重物品不要随意摆放,最后一个离

开宿舍的人要随手锁门,有任何问题都要和宿舍同学打好招呼。

注重和家长的沟通 教师应注重和她的家长沟通,积极寻求与家长的沟通。待孩子回到家中时,要让孩子独立完成某一项任务时,家长不要吝啬自己的“鼓励”。另外,孩子在情绪、人际关系等方面产生烦恼,也要给家长一个反馈。家长则应告诉孩子,无论遇到什么困难和委屈,都可以和家里人说。

增强学生的心理承受能力 心理承受能力的训练,可融入日常的学习和生活中。比如,教师可对“挫折教育”,在学生取得成绩的时候出点难题,表扬也应适当。在学生感到压力时,教师可进行必要的心理疏导。此外,要让学生对可能遇到的障碍有个预设。住学校不会像住家里那么自由,你可能会遇到一个不好相处的宿舍同学,会不适应独立生活,这都有可能发生。

最后,对于已能够独处的高中生,要给他们空间和时间去消化自己的情绪。教师可以做倾听者和建议者,但真正解决问题的人还是学生自己。



到好朋友的方式有很多,交换零食只是方法之一。家长和老师在孩子年龄尚小的时候,多鼓励他们通过集体活动结识朋友。第三,有的孩子认为朋友越多越好,而“零食交友”的方式往往会让他们结交到更多朋友,这种表面上的热闹会让他们“上瘾”,反而忽视了“保持自我”才是交友的正道。因此,家长和教师要告诉孩子最好的交友法则是“以真心换真心”,不能为了交朋友而失去本应坚守的原则和底线,真诚自信的人才是大家心中朋友的最佳人选。

豁然开朗

最近“恋丑癖”一词冲上了热搜,指的是有些人在追星时会特别喜欢那些长得不怎么好看的偶像,还有博主列出了“恋丑癖”的各种好处,比如一看他就想笑,他恋爱了你不会难过,等等。

“恋丑”是一种积极品质。从自我认知的角度来说,恋丑是有一定道理的,因为大部分人多少都有点不满意自己的外貌,此外,从网友们对“恋丑癖”的描述来看,也体现出这些人似乎有着更多元化的评价标准,能够欣赏对方更多方面的优点,大五人格特质理论将这样的人格特质定义为“开放性”。有研究发现,开放性高的人往往思维更加发散,表现为思维视野较为广阔,总是会以不同的角度来看待和思考事物。

另一项研究还发现,开放性高的人往往具有欣赏美与卓越的性格优势,这是由积极心理学家马丁·塞利格曼提出的 24 种性格优势的其中一种,指的是个体对美丽的感知、卓越品质的欣赏,这样的人也更注重细节,更关注他人的积极品质。

“恋丑”所表达的内心想法,也许就是对真实感的渴望,因为那些虽然先天条件不佳,但是凭借自己的努力后来居上的人,显得更加真实,更像是我们现实中普通人也能做到的事情。

“恋丑癖”就像一面镜子,反映出了我们对真实感的缺失与追求,因为现实中没那么多 360 度无死角的美貌,也不可能一直保持完美的妆容,大部分人在外貌上总有那么一些不完美的地方,这才是真实的我们。

在豆瓣有一个很有趣的小组叫作“丑东西保护协会”,大家在这里分享一些虽然丑但是很有趣的东西,在小组介绍中有这么一句话:“去发现被囿于固有形态之外的美。”这句话实在太美妙了,因为它告诉我们,不要只把眼光放在形态上的美,去探寻那些形态之下的内在美。

如果我们仔细去看那些丑东西分享博文的评论,会看到大部分评论都是“太好笑了”“虽然丑,但是我觉得好可爱”。

所以,丑真的是一个“绝对意义”上的缺点吗?其实这完全取决于我们如何看待 TA。

摘自《意林》

为人处世

如何看待孩子的“零食社交”

□ 贾林娜

最近,小学生中的“零食社交”引起不少家长的关注,小朋友们说,大家带零食到学校,主要是想通过互相交换零食来交到朋友。

一位小朋友坦言,自己平时不爱说话,朋友也不多。看到周围有性格开朗的同学,身边总是围着好几个朋友,几个人有说有笑,感觉特别羡慕。后来发现,班里有同学每天带零食,一到课间或午休的时候,就分给同学。过段时间,这几个同学就成了好朋友。于是也学着这么做,从聊零食开始,慢慢地,还交换玩具、文具,一来二去大家就成了好朋友。

天津市河西区教师发展中心心理教研员白丽娜老师说,孩子通过凑在一起吃饭、彼此交换零食、文具等方式来维护朋友圈,或者扩大自己的社交圈,这些都是模仿成人的做法,是想平衡或拉近一定范围内的人际关系。孩子们“零食交友”的做法不能一概否定,而是需要老师和家长帮助他们甄别利弊,并加以正向引导。

白丽娜建议,首先应该提醒孩子的是,“零食交友”中的“零食”尽管是交友的媒介,也要注意入口卫生,不能因此引起纠纷。第二,要引导孩子客观看待“零食交友”。在成长过程中交

学会做自己情绪的主人

□ 陈嘉

种各样的不良情绪。只有学会控制情绪,我们才可以真正成为自己的主人,并一生受益。

那么,该如何面对情绪化呢?以下五个“学会”一定要学会:

学会觉察情绪。在睡前以冥想的方式和自己的身体对话,熟悉它放松和变化的状态。时间久了,便能觉察生理的各种变化所表现出来的情绪反应。重要的是,要提醒自己,对自己的情绪作出良好的处理。

学会积极应对。当难受、生气、烦闷

等负面情绪出现时,我们应积极面对,想出合适的方法来解决,而不是让自己陷入负面情绪中无法自拔,或是逃避痛苦。比如,可以说:“我现在很生气!”“我现在很难过,想一个人待一会儿。”还可以通过调整呼吸、冥想、运动、转移注意力等方式来舒缓情绪。

学会觉察自己的想法。很多时候,引起自己出现负面情绪的不是某个人或者某件事,而是自己的想法。因此,当觉察自己的情绪时,我们还要觉察自己的想法是什么,为什么会引起自己强烈的

一天课后,学生舒颖来到办公室,向我诉说她的苦恼,我认真倾听着:当她考出好成绩与爸爸分享时,爸爸不会表扬她,只会叫她继续努力;当她和同学闹矛盾向妈妈倾诉委屈时,妈妈不会安慰她,只会让她心胸开阔一点;当她有小秘密想和好朋友分享时,朋友总是说一会儿再说。渐渐地,她从一个乐观开朗的人变成了一个悲观厌世的人。她害怕独处,害怕让家人和老师失望,但最令她害怕的是自己的情绪越来越不受控制……

我告诉她,青春期是人的心理和生理从不成熟到发育成熟的重要过渡阶段,其间我们会经历很多转变。但如果我们无法很好地适应变化,就会出现各

情绪反应等。想一想,自己的想法有什么误区?如何调整到积极正面的方向上去?通过改变想法来改变心情。

学会增强心理弹性。弹性是一种心理能力,增强心理弹性,可以更好地促进个人的发展。首先,遇到事情要勇敢地面对,不要逃避,要正视这件事情。其次,多去社交、旅游、运动。最后,学会锻炼自己的注意力,这是最有效的方法。每天把精力都放在当下要做的事情上,我们的心理弹性就会提高。

学会寻求帮助。生活中的很多事情是一个人搞不定的,学会寻求帮助是至关重要的生存技能。同学、老师、父母、专业的心理工作者,都可以是你求助的对象。

心灵鸡汤