

心语小报

2018年5月

日照市卫生学校 心理咨询室

电子邮箱: 2485274921@qq.com 欢迎来信咨询、投稿



每次只追前一名

一个女孩，小的时候由于身体纤弱，每次体育课跑步都落在最后。这让好胜心极强的她感到非常沮丧，甚至害怕上体育课。这时，女孩的妈妈安慰她“没关系的，你年龄最小，可以跑在最后。不过，孩子你记住，下一次你的目标就是：只追前一名。”

小女孩点了点头，记住了妈妈的话。再跑步时，她就奋力追赶她前面的同学。结果从倒数第一名，到倒数第二、第三、第四……一个学期还没结束，她的跑步成绩已到中游水平，而且也慢慢地喜欢上了体育课。

接下来，妈妈把“只追前一名”的理念，引申到她的学习中，“如果每次考试都超过一个同学的话，那你就非常了不起啦！”

就这样，在妈妈这种理念的引导教育下，这个女孩 2001 年居然从北京大学毕业，并被哈佛大学以全额奖学金录取，成为当年哈佛教育学院录取的唯一一位中国应届本科毕业生。她就是朱成，其后，朱成在读博期间，被选为有 11 个研究生院、1.3 万名研究生的哈佛大学研究生总会主席。这是哈佛 370 年历史上第一位中国籍学生出任该职位，引起了巨大轰动。

“只追前一名”，就是所谓的“够一够，摘桃子”。没有目标便失去了方向，没有期望便失去了方向，没有期望便失去了动力。但是，目标太高、期望太大的结果，不是力不从心，便是半途而废。明确而又可行的目标，真实而又适度的期望，才能引领人脚踏实地，胸有成竹的朝前走。

亲爱的同学们，新学期已然拉开序幕，你的前一名是谁？你做好追上他的准备好了吗？



“开学综合症”小诊所

◆ 你的心理“开学”了吗？

暑假结束，同学们开始重返学校，但有的同学一提到上学就心理紧张。经过一个漫长的暑期，每个人在身心各个方面都处于相对放松和随意的状态，一旦开学，便意味着生活又将恢复到高强度、快节奏的学习生活中去。“开学恐惧”是每个人在学生时代或多或少具有的一种心理情绪，如果不加以适当调整，学生就无法准时进入学习状态，自然也就谈不上取得优秀的学习成绩，更为严重的“开学恐惧症”，对于学生心理、生理的发展都极为不利。



◆ 何为“开学综合症”？

“开学综合症”，又叫“开学恐惧症”，是一种情绪障碍，主要特点是对学校产生恐惧。总结起来，它的主要症状是情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等，有的还有头痛、胃痛等躯体不适症状。主要的诱因是“开学”这个特殊的事件，导致自己对学校生活的适应产生焦虑和恐惧或对分离性焦虑、学习适应不良、人际交往困难等不良情绪和行为的唤醒。

◆ 患上“开学综合症”的你要怎么做？

对于学生来说，能否顺利通过开学过渡期最为关键，只有及时收心并排解开学前的焦虑，才能思想上不掉队、行动上不落伍、学业上不欠账，才能跟上新学期的新征程。因此，学生只有做收心得主动践行者，才会是最大的受益者。全国中小学生心理协会副会长施德明和英孚青少儿英语全国教务长 Ian Frankish 给出了如下建议：

◎安排时间，温故而知新

利用最后一周时间，完成寒假作业，并复习上学期的知识要点。很多中小学生在开学最后一两天才想起要做作业，临时抱佛脚地做功课，不仅身心俱疲，也使寒假作业的质量严重滑坡。因此专家认为学生应该在最后一周每天合理安排时间，把没有做完的功课完成。同时由于休息了一个寒假，可能对上学期知识有所遗忘，因此不妨安排一定时间，回顾上个学期的知识要点，如：英语单词，数学、物理的公式、法则、定律等……在新学期里才能“温故而知新”。假期的最后一周，尽量避免参加长途旅游和参与刺激的活动；严加控制玩游戏机、上网的时间，让心情慢慢平静下来。

◎按时作息，调整好生物钟

在寒假中特别是临近开学的一周，家长要引导孩子开始适应上学的生物钟，尽可能的按时起床、睡觉和用餐，并配合一定的户外活动。学生应当明确寒假过后的主要任务还是学习。虽然假期里可能许多心愿没有达成，但仍要“朝前看”，不要再陷入回忆，许多未完成的事可以等待下一个假期。同时寒假期间有可能通宵玩耍或很晚睡觉，这时很有必要调整好自己的生物钟，尽量按上课期间正常作息。家长也应帮助、督促

孩子按上学的作息时间来安排最后一周的生活。对学生在假期未能达成的愿望，只要是合理的、可能的，就跟孩子订好计划，尽量在下一个假期里实现，作为激励孩子在新学期学业进步的一种手段和方法。

◎提前制订新学期学习计划

进入新学期，学生应该有新的计划和打算，可以在开学前好好计划一下。例如下学期要提高哪几门课的成绩，在学校超越的目标是什么，新学期是不是要学一门新特长等等，计划的内容应让孩子经过努力可以达到的，期望值不宜太高，让孩子还没执行就自动放弃。另一方面要预习新学期的功课，如：语文通读课文，英语预习单词，数理化预习前几章，划出难点等，有的放矢地为新学期做好准备。制订学习计划、树立目标可以帮助孩子树立自信心，消除假期后的失落感。

◎家长要引导孩子转换角色

身教重于言教，家长应注重寓教于乐的引导。作为家长也应引导孩子转入新的角色，家长要让孩子知道上课并不枯燥，引导他们体验进取的乐趣，体会学习的成功感。尤其值得注意的是：家长本身的言行对孩子的影响，例如：要孩子按时睡觉休息，但家长却约上几个好友，在家里通宵打麻将。那孩子能休息得好吗？家长应该在这段时间内，和孩子一起把生活作息恢复到平时的状态，并尽量创造乐于学习的家庭氛围。

◎补充必要文具调动上学积极性

家长要以积极、乐观的态度，激励、引导、暗示孩子，家长可以与孩子一起讨论，回想上学期的收获，确立新学期的计划，与孩子聊聊学校里面的同学、老师，帮助孩子放松紧张心情，说一些欣赏和鼓励的话语，从正面的角度给孩子以信心。同时给孩子补充一些必要的文具，让孩子感到上学的幸福感，期待着开学。

另外，家长应和孩子一起探究对开学恐惧、抗拒的真正原因，表达对孩子真诚的关心和呵护，如果孩子的“开学综合征”，到了威胁健康的程度，可以请心理医生帮助疏导。

总之，孩子的“开学综合征”，是正常现象，就像成人放长假后不愿上班一样，只要家长有策略地做好引导，孩子会很快适应新学期的生活。“开学综合征”，虽不是生理疾病，但对学生心理会有不良影响。家长应在开学前一周开始帮助孩子“热身”，以便孩子们尽快“收心”，开学初期，老师也应注意帮助孩子矫正“野”性的延续，以正面引导、鼓励为主，尽量减轻学生在学习上的压力，让学生逐步适应新学期的紧张学习。

山高路远

呼喊是爆发的沉默
沉默是无声的召唤
不论激越
不是宁静
我祈求
只要不是平淡
如果远方呼喊我
我就走向远方

——汪国真

如果大山召唤我
我就走向大山
双脚磨破
干脆再让夕阳涂抹小路
双手划烂
索性就让荆棘变成杜鹃
没有比脚更长的路
没有比人更高的山



注：汪国真，1956年出生于北京，是中国当代著名诗人，出过多部诗集，如《年青的潮》《年轻的思绪》等。



智慧背囊

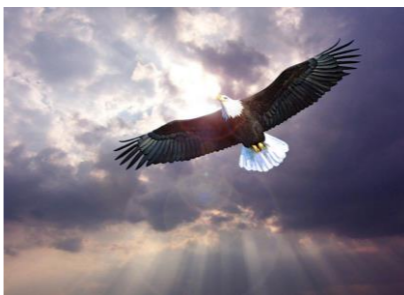
你的位置在哪里？

从前，有三只小鸟，它们一起出生，又一起从巢里飞出去，一起寻找成家立业的位置。

它们很快便飞到一座小山上。一只小鸟落到一棵树上说：“哎呀，这里真好，真高。你们看，那成群的鸡鸭、牛羊，甚至大名鼎鼎的千里马都在羡慕地向我仰望呢。能够生活在这里，我们应该满足了。”

另两只小鸟失望地摇了摇头说：“好吧，你既然满足，就留在这里吧，我们还想再到高处看看。”

这两只小鸟飞呀飞呀，终于飞到了五彩斑斓的云端里。其中一只陶醉了，情不自禁地引吭高歌起来，它沾沾自喜地说：“我不想再飞了，这辈子能飞上云端，你不觉得已经十分了不起了吗？”



另一只很难过地说：“不，我坚信一定还有更高的境界。遗憾的是，现在我只能独自去追求了。”

说完，它振翅翱翔，向着九霄，向着太阳，执着地飞去……

最后，落在树上的成了麻雀，留在云端的成了大雁，飞向太阳的成了雄鹰。

信心能创造奇迹

在宋代，有一段时期战争频频，国患不断，一位大将军叫李卫，带领人马杀赴疆场，不料自己的军队渐单力薄，寡不敌众，被困在小山顶上，注定被敌军吞没。就在士气大减，甚至有要交枪投降的可能之际，将军李卫站在大家的面前说：士兵们，看样子我们的实力是不如人家了，可我确一直都相信天意，老天让我们赢，我们就一定能赢，所以我这里有9枚铜钱，向苍天企求保佑我们冲出重围，我把这9枚铜钱撒在地上，如果都是正面，一定是老天保佑我们，如果不全上正面的话，那肯定是老天告诉我们不会冲出去的，我们就投降。

此时，各个士兵闭上了眼睛，跪在地上，烧香拜天企求苍天保佑，这时李卫摇晃着铜钱，一把撒向空中，落在了地上，开始士兵们不敢看，谁会相信9枚铜钱都是正面呢！！可突然一声尖叫“快看，都是正面”大家都睁开了眼睛往地上一看，果真都是正面。士兵们跳了起来，把李卫高高举起喊到：我们一定会赢，老天保佑我们了！！

李卫拾起铜钱说：那好，既然有苍天的保佑，我们还等什么，我们一定会冲出去的，各位，鼓起勇气，我们冲啊！！

就这样，一小戳人马竟然奇迹般战胜强大的敌人，突出重围，保住了军队。时候将士们谈起了铜钱的事情在说：“如果那天没有上天保佑我们，我们就没有办法出来了！！”

这时候李卫从口袋了掏出了那9枚铜钱，大家竟惊奇的发现这铜钱的两面都是正面！信心能创造奇迹！