

策划:龚丹枫 陈晓璇
徐航航
统筹:卫轶 何宁

一周 热话题

主持/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/陈蓉 杨柳
图/视觉中国

细说 心 语

指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教研员
及一线教师

家教 小课堂

积极作为
帮助孩子适应开学

东莞市第十高级中学心理
老师 庞诗萍

碎碎念

开学的钟声即将敲响,孩子们要从放松散漫的暑假过渡到紧张有序的学校生活,巨大的反差免不了经历一番身心的动荡。“凡事预则立,不预则废”,要想帮助孩子轻松适应开学,父母的积极作为很关键。父母可以预见性地引导孩子回到上学这条“轨道”上来,帮助孩子在开学的前一周逐步进入上学的状态。

对于幼儿和小学阶段的孩子,父母可以陪伴孩子一起准备开学的物品,如购买文具、熨烫校服、梳理暑假作业等,用行动暗示孩子积极迎接开学。对于中学阶段的孩子,父母不妨鼓励孩子与同学联系,组织返校后的社交活动,使他对开学充满期待;也可以鼓励孩子制订新学期的学习计划,提前预习新学期的课程,减少开学后的学习压力。

练一练

举行家庭 开学仪式

1. 活动准备:父母提前选定仪式的地点和时间并告诉孩子,让孩子准备好在仪式上发表新学期的畅想,还可以准备背景音乐、小蛋糕、蜡烛等仪式用品。

2. 仪式过程:父母先简短介绍开学的意义,点燃蜡烛,让孩子许下新学期的愿望;接着孩子发言,鼓励他分享自己对新学期的期待和感受;最后,父母分享自己的求学故事,并用鼓励的话语结束仪式。

3. 记录留念:用相机或手机记录下整个仪式的过程,在结束的时候拍一张家庭大合照。

温馨提示:举行家庭开学仪式的目的是让孩子感受家庭的温暖和支持,父母切忌借机批评孩子的不良过往,或者过多发表对孩子的期望,导致适得其反。

如果把人生比作比赛,夺冠的
毕竟只是极少数

一周 热话题

1

学会接受遗憾,是人生必修课

已经闭幕的巴黎奥运会还在被人们津津乐道着,大家不仅仅关注奥运冠军的动态,赛场上留下的遗憾,也被人们热议着。本届奥运会,由于胡尔卡奇的退赛,斯瓦泰克成为波兰网球项目唯一金牌点,这也让斯瓦泰克压力倍增。巨大的压力最终让她在半决赛不敌郑钦文,最终遗憾获得一枚铜牌。这是应该高兴的结果吗?这就是某种冥冥之中注定的结果吗?这应该是可悲?可叹?还是该为自己骄傲的呢?带着这样复杂的心情,斯瓦泰克写道:“人只能活在当下,也许未来,有一天,当我们回顾这一切过去时,才会发现:原来所有的遗憾都会成为新生的起点。我们无法比较,尤其是不能与他人比较,因为每个人的境遇、机会、心态、努力、宿命都不相同,我们可以做的仅仅是做好自己……”不少网友看完斯瓦泰克的发文忍不住泪奔,纷纷赞其为年度最有格局范文。

诚然,在人生的旅途中,遗憾总是不可避免地出现。然而,正是这些遗憾,让我们更加珍惜现在,更加努力地去追求未来。我们到底该如何看待生活和学习中的遗憾呢?如何在遗憾中找到成长的力量?

我们首先来认识遗憾。在学习和生活中,遗憾似乎如影随形,“遗憾产生的原因是复杂的。”云浮市心理教研员陈蓉表示,产生遗憾常见的原因主要有以下几方面:

一是认知局限与信息不对称。首先,我们的认知是有限的,面对复杂多变的世界,我们往往难以做出完美的决策。在学习上,我们可能因为对知识的掌握不够全面、深入,或误解了某些知识点,导致学习效果不尽如人意或错过重要的学习机会而留下遗憾。同样,在生活中,由于信息不对称,我们难以预见所有可能的结果,做出选择后才发现并非最优解而感觉遗憾。

二是时间与资源有限。时间与资源对我们来说是很宝贵的财富,但它们是有限的。在学习和生活中,如果缺乏有效的时间管理,就容易拖延,导致重要任务不能按时完

成,或错过重要的成长和进步的机会。此外,面对众多机遇和挑战,我们必须做出选择,而这些选择往往意味着放弃其他机会,遗憾也就随之而来。

三是情感与决策复杂。我们是情感丰富的,学习和生活中的一些决定常受到情绪情感而非理性思考的影响,导致事后感到后悔或遗憾。如对人际关系的处理不当,或冲动下作出决定,都可能成为日后难以释怀的遗憾。

四是理想与现实的差距。我们有自己的理想和追求,但现实往往与理想存在差距。在学习上,我们可能对自己的期望过高,当实际成绩与预期不符时,便会产生失落感和遗憾;在生活中,面对种种挑战和困难,我们可能会发现自己能力或精力有限,难以达成预期而心生遗憾。

五是社会期望与个人选择的冲突。我们每个人都在不同程度上受到外界期望的影响。这些期

望可能来自家庭、学校、社会等,有时与个人的兴趣爱好或价值观产生冲突。为了迎合社会期望,我们可能会做出一些非出于本心的选择,如果这些选择带来的结果不尽如人意,我们不仅会心生遗憾,还可能深深懊悔。

六是生活的不确定性。生活是一个充满不确定性的过程,我们无法准确预知未来,也无法完全掌控一切。即使我们作出了最周密的计划和最努力的尝试,也难免会遇到意外和挫折。这些不可控的因素,往往让我们在事后感到无奈和遗憾。

“总之,我们在学习与生活中因为种种原因而产生许多遗憾,但也正是这些遗憾,让我们学会了反思、成长、珍惜和完善自我。”陈蓉强调,学会接受遗憾,相信一切都是最好的安排,努力学习,热爱生活,以更加积极的心态面对挑战与未来,是我们每个人都需要修炼的重要课题。



面对遗憾,我们要学会接受、学会释怀、学会感激

2

用适合自己的方式,应对遗憾

面对遗憾,不同人有不同的反应。“面对遗憾,最直接且常见的情绪反应是悲伤与失落,还有自责和内疚,有的还会不甘和无奈。”陈蓉指出,这些反应都是人之常情,要允许自己有这些情绪

表达,关键是情绪表达完之后,要以积极的心态去面对。

陈蓉表示,遗憾往往促使人们进行自我反思,思考导致遗憾的原因,以及如何在未来避免类似的情况。还有一些人会尝试与他人分享自己的遗憾和感受,寻求家

人、朋友或专业人士的支持和建议,以帮助自己更好地应对。“面对遗憾,只要我们能保持觉察,正视遗憾,找到并运用适合自己的方式来应对遗憾,在遗憾中总结经验、获取积极力量并继续前行就可以了。”

4

把遗憾作为自我成长契机

既然遗憾是我们必须经历和体验的,我们该如何从遗憾中汲取成长的力量呢?“我们需要勇敢面对遗憾,坦然接受遗憾发生的必然性,利用遗憾带来的情绪动力,把它作为自我学习和成长的重要契机,这样才能更加成熟、有智慧地生活。”杨柳给出了以下化遗憾为动力的方法:

1. 直面遗憾,开诚布公地跟自己或他人表达。情感上的自我觉察和表达,能有效减轻心理负担,带来心灵的慰藉。表达最好有时间限制,比如半小时,避免陷入重复和焦虑。反思的时候可以问自己:“这个遗憾是什么原因造成的?它想要通过这件事告诉我什么?如果再次遇到类似的情况,我可以怎么做?我从中学到了什么?今后我可以怎么做来减少遗憾?”而不去反复美化未曾走过的路。

2. 承认遗憾是自己过去的一部分,接受它不能被改变的事实,这有助于减少不必要的痛苦和自责。相较于内疚和抱怨,和解与自我关怀反而更能增强自我责任感,促进问题解决。放下内疚和自责,我们才能够冷静且理性地思考“事情为什么会不尽如人意,接下来怎么做更好”,而不是简单地责怪自己无能或他人有错。接纳不完美,同时肯定自己即使有遗憾也已经在努力,会让我们更有力量带着遗憾前进。

3. 与采取行动的遗憾相比,人们更容易对当时没有行动感到遗憾。所以,要让心中的遗憾释怀,最好的办法就是行动!我们之所以感到遗憾,更多可能不是因为过去,而是对当前现实存在不满。那么,就将遗憾转化为行动力,把过去未竟之事做了来弥补遗憾,或把当下事情做得更好来改变现状。就像斯瓦泰克那样,活在当下,做好自己。

从遗憾中,我们能收获很多

某件事,这恰恰体现了一种更高的自我要求与期待,以及对自己或他人的责任感。它能够促使我们去审视和监督自己,以更想要的方式改变生活。”东莞中学专职心理老师、东莞市名师工作室主持人杨柳表示,

从过去获取人生智慧。我们在遗憾中会后悔、难受,但如果带着向前看的意图回首过去,就能将遗憾转化为前进的动力。遗憾不是终点,我们可以把过往的经验教训化作人生智慧,作为今后成长的基石。正如斯瓦泰克所说,所有的遗憾都会成为新生的起点。

3. 懂得珍惜与感恩当下的遗憾能够提醒我们反思自己的人生观与价值观,学会做更有益、有意义的选择,来减少再次出现遗憾的可能性;让我们更加珍惜眼前的人、事、物,更懂得把握当下去完成未竟之事。

4. 学会宽容自己与他人。经历遗憾,让我们更深刻地理解了世事的无常、生活的不确定,承认自己与他人的局限;进而学会包容与接纳,能够以豁达、开放的态度拥抱不完美的生活,与自己和世界和谐相处。

教育

心事问诊

您有任何心理困惑都可以发往邮箱:15820292586@126.com留言,我们将邀请专业的心理老师来为您答疑解惑。

本期答疑老师:
江门市心理教研员张沛婵

高一是新起点,大家又重新站在了同一起跑线上

家长提问:我女儿这次中考很幸运踩线进了理想的高中,之前听说高中竞争很激烈,很多成绩好的学生都适应不了,退步很大,那我们这种“吊车尾”的岂不更是难翻身?马上要开学了,我到底该如何帮助孩子一起调整好心态,迎接新的挑战呢?

张沛婵:首先,恭喜您的女儿能够进入理想的高中,这本身就是一个值得庆祝的成就。高一是整个高中生活的开始,无论一个学生的初中学习多么辉煌,高一就和大家一起,重归到一个新的起点。这就导致了有些学生在高一开学前会出现开学前综合征,产生一些慌乱情绪。您能够想到在开学前帮助孩子一起作一些准备去迎接新的挑战,是非常好的。接下来,您可以从以下几个方面帮助孩子调整好心态,迎接新的挑战。

第一,要鼓励女儿积极主动去适应新的生活环境。对于高一新生来说,高中的一切都是崭新而陌生的,而在一个环境里,想要从陌生到熟悉,快速适应新的生活,需要自己主动积极地融入进去。对身边的同学和老师要以诚相待,积极地为班集体做一些力所能及的事情,这样就可以很快地融入新环境里去了。如果孩子的性格偏内敛,对新环境容易产生抗拒或者难以接受的心理,就更需要在开学前充分做好思想准备,以自信、包容的态度积极主动地融入进去。可以从接受高中的校园环境,到理解并遵守校园的规章制度,再到打开心扉接纳身边热情开朗的老师同学,循序渐进地融入整个高中的学习生活中去。同时要认识到适应新环境需要时间,不要因为一开始的困难就气馁。

第二,跟女儿一起重新做一个合适的自我定位,树立信心。不管孩子的中考成绩如何,是成绩优异也好,还是踩分进校也好,进入高中,就

是进入到人生的一个崭新阶段,不能因为以前的成绩优异而傲视他人,也不要因为成绩平平而畏惧退缩,往事一切归零,大家又重新站在了同一起跑线上。在接下来的高中三年里,一切皆有可能,每个人的进步空间都很大。无论大小,都要庆祝女儿的每一个进步,这会增强她的自信心。

第三,鼓励女儿探索适合自己的学习方法和学会有效管理时间。进入高一,学生们要学习的科目众多,知识点多,难度加大,学习思维方法与初中也差别很大,因此要去探索适合自己的学习方法,比如通过小组学习、做笔记、定期复习等方法。还有就是学习的时间非常紧张,这需要帮助孩子学会有效管理时间,平衡学习和休息,避免过度劳累。

第四,跟女儿一起做好高中学业规划。在新高考模式下,考生从高一开始就要进行选科统筹规划。所以需要提前了解高考生科规划、各选科要求等信息,并进行自我剖析,综合制订个人选科规划和生涯规划。而现在的升学路径也非常多元化,除了普通高考统招,还有以强基计划、综合评价、保送生、三大专项计划等不同途径。学生在高一阶段就可以对各种升学政策进行了解,以便提早部署好自己的升学规划安排。

第五,需要培养女儿在遇到问题时主动寻求帮助的习惯。作为家长,还应该给予女儿足够的支持和鼓励,让她知道家庭是她坚强的后盾。这样孩子就能够很好地面对生活中的各种挑战。

沟通是双向奔赴,需要共同的努力和理解

学生提问:我是一名初二的女生,这个暑假真的过得特烦心,几乎每天都要跟妈妈吵架。每次吵完架,我都会感到特别难过和无助,感觉自己和妈妈之间有很深的代沟。我尝试过跟她沟通,但每次都会变成争吵。我该怎么办呢?

张沛婵:看到你说暑假几乎每天都要跟妈妈吵架,这真的会很让人烦心。面对与家人的沟通问题,尤其是与父母之间的代沟,确实是一个棘手但很常见的问题。这里有一些方法和建议,希望帮助你改善与妈妈的关系:

冷静下来:在情绪激动时,尽量避免对话。给自己一些时间冷静下来,等情绪稳定后,再尝试沟通。

自我反思:思考一下争吵的根源是什么,是否有些行为或言语触发了对方的情绪。

选择合适的时机:找一个双方都比较放松的时候进行沟通,避免在紧张或疲惫的时候开始对话。

使用“I(我)语言”:在表达感受时,尽量使用“I”语言,比如说“我感到……”而不是“你让我……”这样可以减少指责的感觉。

倾听对方:认真倾听妈妈的观点和感受,不要急于辩解或反驳,这有助于增进理解。

表达尊重:即使意见不同,也要表达对妈妈的尊重和理解,避免使用侮辱或贬低的语言。

寻求共同点:尝试找到你们之间的共同点,比如共同的兴趣或目标,这有助于建立更好的沟通基础。

寻求第三方帮助:如果自己无法解决,可以考虑寻求家庭成员、老师或专业咨询师的帮助。

写信或日记:有时候书面表达比口头表达更容易,你可以尝试写信给妈妈,表达你的感受和想法。

共同活动:参与一些共同的活动,比如一起做饭、看电影或散步,这有助于增进感情。

积极寻求解决方案:与妈妈一起探讨问题的解决方案,而不是仅仅停留在问题本身。

表达感激:即使在争吵之后,也不要忘记表达对妈妈的感激之情,这有助于缓和紧张的关系。

记住,沟通是一个双向的过程,需要双方的努力和理解。希望这些建议能帮助你和妈妈建立起更和谐的沟通方式。