

策划:龚丹枫 徐航航
统筹:卫轶 何宁

细说心理

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

东莞中学松山湖学校心理老师
谭晓莹

分享是友谊的另一个名字

碎碎念

“分享是友谊的另一个名字”，与人分享是人与人之间善意传递的途径，也是建立良好朋友关系的重要方式。

与人分享可以是物质上的分享，也可以是精神上的分享。小学阶段儿童的同伴群体更多是班级同学，小学生需要学会在集体中与同学分享。该阶段父母可以引导孩子与同学分享自己的兴趣和爱好，帮助孩子建立分享意识，从分享喜爱之物中收获喜悦和建立友谊，例如引导孩子与同学分享自己喜爱的零食或者动漫文创。中学阶段的青少年逐渐会喜欢跟小部分朋友建立紧密的友谊，拥有自己的小型同伴群体，也更注重精神与感受的分享，期待从同伴中收获认同感和归属感。中学生的父母可以引导孩子和同伴分享内心的情绪感受以及对事物的看法，通过与同学分享倾听收获共鸣与建构价值观，例如父母可以为孩子提供一些生活议题，邀请孩子分享他的同伴团体对议题的看法和感受。

练一练

举行图书漂流活动

1. 材料准备:父母和孩子共同整理家中的旧书籍和报刊,准备可以装载书籍的信封。
 2. 活动策划:与孩子商讨参与图书漂流的同伴,鼓励孩子邀请同伴交换和分享喜欢的图书。
 3. 图书分享:邀请同伴用信封包装好想要分享的图书并撰写推荐语,带给想要分享的同伴。
 4. 分享感受:邀请孩子阐述分享和收获带来的启发与感受。
- 温馨提示:在引导孩子分享的过程中,父母需要尊重孩子的主观意愿,不强迫孩子分享。

确保学生每日运动两小时以上

文/秦小杰
图/学校提供



2月24日,全省教育大会召开,在教育领域引发热烈反响。此前一天,广州培文外国语学校(以下简称“广州培文”)就在学校公众号发布“绿色宣言”,积极响应教育盛会。这一宣言犹如一颗信号弹,昭示了广州培文对教育革新的坚定决心。学校将积极响应大会精神,将“绿色高分”教育理念深植于教育实践的每一寸土壤。

一周热话题

主持/羊城晚报记者 何宁
本期专家/彭晶 张沛坤

电影《哪吒》第一部和第二部不仅以其扣人心弦的剧情和视觉效果赢得了观众的喜爱,更是以其深刻丰富的内涵引发了社会共鸣。这两部电影不仅讲述了哪吒从魔童到英雄的成长历程,也展现了同伴在孩子成长过程中扮演的关键角色。影片中哪吒与敖丙的互动揭示了同伴支持对孩子自我认同和价值观形成的重要作用。本期《细说心理》,我们将继续探讨《哪吒》系列电影中的心理话题——同伴关系如何影响孩子的成长,以及家长和教育者如何利用这些启示来促进孩子的全面发展。

哪吒与敖丙,对孩子人格塑造的神奇力量

1

友谊需要经营和维护

“在成长的过程中,能够像哪吒遇见敖丙一样,遇到一位与自己志同道合、并肩前行的挚友或知音实属难得。这样的友谊不仅能够满足情感需求,还能在人生的关键时刻提供支持和力量。”彭晶指出,建立友谊关系并不意味着它能够自然而然地长久维持,“友谊如一棵需要精心培育的树,只有用心浇灌、细心呵护,才能在风雨中茁壮成长。”彭晶建议,家长可以引导孩子尝试着从以下几个方面去经营和维护友谊:

1. 保持真诚与深度沟通。从社会交往理论的角度来看,保持真诚与深度沟通对友谊的经营和维护具有重要作用,真诚与深度沟通能够显著提升友谊的“收益”,降低“成本”,从而增强关系的稳定性和持久性。一方面,一如既往的真诚和持续深入的沟通能带来情感上的高回报,朋友之间能更好地理解彼此的需求和感受,从而提供更精准的情感支持,双方对关系的满意度会显著提升。另一方面,通过真诚表达和深度沟通,双方能够避免因信息不对称或沟通不畅而产生的误解,减少因猜测、怀疑或隐瞒而产生的情感消耗,让关系更加轻松和愉快。

2. 尊重差异与边界。随着交往的深入,朋友之

间的距离越来越远,但这并不意味着双方可以忽视彼此的差异或模糊边界,越是在亲密的关系中,越需要尊重对方的独特性和个人空间。在友谊中,尊重差异与边界意味着承认彼此的独特性并明确彼此的底线和期望,例如,理解朋友对隐私的需求、尊重他们的价值观和生活方式。这不仅满足了个体被尊重的心理需求,还为友谊提供了一个安全、稳定和充满信任的环境,使其能够健康、持久地发展。

3. 创造积极的共同体验。共同的经历和回忆是友谊的重要纽带,积极的共同体验不仅能够增强彼此的默契,还能为友谊注入新的活力。同时,这些经历也会成为友谊中的珍贵记忆,在未来的日子里为双方提供情感支持和力量。可以结合“爱的五种语言”里的“精心的时刻”“接受礼物”和“服务的行动”等进行具体的行动,例如一起旅行、看一场电影,在这些时刻中,专注于彼此的互动,分享内心的想法和感受,让对方在专注和投入中更加深厚;用心准备的礼物,不需要昂贵,能让对方感受到被重视和珍惜;在朋友忙碌或遇到困难时为其提供一些力所能及的帮助,让朋友感受到你的关心,还能增强彼此的信任和依赖。

2

中学生人际交往面临诸多困扰

同伴交往的重要性不言而喻,但是在当今时代背景下,中学生的人际交往正面临着诸多困扰。江门市心理教研员张沛坤指出,中学生人际交往困扰的产生与社会环境、技术发展、教育模式等多方面因素密切相关,具体表现如下:

困扰一:网络社交的冲击。互联网技术的发展使虚拟社交成为主流,中学生更容易在网络上找到归属感,但缺乏现实社交的实践机会。许多中学生过度依赖社交媒体(如微信、QQ、短视频平台等),导致面对面交流能力下降,情感表达变得生疏,甚至出现“线上活跃、线下沉默”的现象。

困扰二:社交焦虑与自我认同危机。社交媒体上的“完美人设”和同龄人之间的比

较,加剧了中学生对自我价值的怀疑,同时青春期心理发展的不成熟也使他们更容易陷入焦虑。部分中学生因为对自我形象的过度关注,害怕被他人评价,导致社交回避或焦虑,甚至回避社交活动。

困扰三:同伴压力与从众心理。青春期的中学生渴望获得同伴认同,但缺乏独立判断能力,容易受到群体影响。为了融入群体,中学生可能被迫接受不喜欢的活动、价值观,甚至参与不良行为(如抽烟、逃课等)。

困扰四:学业压力挤占社交时间。应试教育模式下,学校和家庭更注重学业成绩,忽视了社交能力的培养。繁重的课业负担使中学生缺乏时间和精力参与社交活动,导致人际关系疏离。

3

老师和家长共同努力帮助孩子走出人际交往困境

张沛坤指出,中学生的人际交往困扰是多种因素共同作用的结果,需要老师和家长共同努力,帮助孩子克服这些挑战。

作为老师,可以通过以下方式来帮助孩子:

1. 创设积极的班级氛围:通过班会、团队活动等形式,鼓励学生互相合作,增强班级凝聚力。并且关注班级中的“边缘学生”,帮助他们融入集体。
2. 教授社交技能:在课堂或课外活动中,教导学生如何倾听、表达、解决冲突等社交技巧。可以通过角色扮演、情景模拟等方式,帮助他们练习社交技能。
3. 关注心理健康:及时发现学生的社交焦虑、欺凌等问题,提供心理辅导。开展心理健康

教育,帮助学生正确认识自我和他人。

4. 平衡学业与社交:在教学中融入小组合作学习,既提升学业能力,又促进人际交往。鼓励学生参与社团活动,拓宽社交圈。

作为家长,可以通过以下方式来帮助孩子:

1. 以身作则,树立榜样:家长应展示良好的沟通技巧和社交礼仪,为孩子提供模仿的榜样。在家庭中营造开放、平等的交流氛围,鼓励孩子表达自己的想法。
2. 关注孩子的社交状况:家长要主动了解孩子的朋友圈,倾听他们在人际交往中的困惑,帮助孩子分析社交问题,提供建设性而非直接干预。
3. 培养孩子的同理心与自信:家长可以教导孩子换位思考,理解他人的感受。鼓励孩子参与家庭决策,增强自信心和责任感。
4. 平衡线上与线下社交:限制孩子使用电子设备的时间,鼓励他们参与线下社交活动。引导孩子识别网络社交的风险,如网络欺凌、隐私泄露等。
5. 创造社交机会:鼓励孩子邀请朋友到家中做客,或参与社区活动。支持孩子发展兴趣爱好,在兴趣小组中结识志同道合的朋友。
6. 与学校保持沟通:与老师保持联系,了解孩子在校的社交表现。配合学校的教育实践,共同促进孩子的社交能力发展。相信通过家庭、学校和社会的共同努力,中学生的社交能力可以得到有效提升,为其未来的社会适应和个人发展奠定基础。

4

同伴交往促进孩子身心健康

同伴在以下几个方面对孩子的成长发展有着重要的影响:

1. 满足交往需求,建立情感依托。在与同伴建立关系的过程中,孩子的爱和归属的需要得到满足,同时,同伴的理解、陪伴和支持也为孩子提供了强烈的情感依托。被视为“魔童”的哪吒,从小受到村民的排斥和误解,孤独感一直伴随着他,而与敖丙的交往中,哪吒是被接纳和理解的,敖丙的信任和支撑也让哪吒意识到自己并非孤立无援,从而获得了强烈的情感依托。
2. 激发积极情绪,形成积极自我概念。充分的人际交往能够使得孩子获得良好的社会交往体验,从而帮助其形成正确的自我认知。同伴交往给孩子带来诸如快乐、满足、安全感等积极的情绪体验,良好的社会交往体验让孩子感受到积极的自我认同,能促进其更好地认识自己 and 评价自己。敖丙的陪伴让哪吒感受到温暖和力量,敖丙的支持对哪吒的身份认同起到了关键作用。

彭晶指出,具体到现实中,

1

同伴在以下几个方面对孩子的成长发展有着重要的影响:

1. 满足交往需求,建立情感依托。在与同伴建立关系的过程中,孩子的爱和归属的需要得到满足,同时,同伴的理解、陪伴和支持也为孩子提供了强烈的情感依托。被视为“魔童”的哪吒,从小受到村民的排斥和误解,孤独感一直伴随着他,而与敖丙的交往中,哪吒是被接纳和理解的,敖丙的信任和支撑也让哪吒意识到自己并非孤立无援,从而获得了强烈的情感依托。
2. 激发积极情绪,形成积极自我概念。充分的人际交往能够使得孩子获得良好的社会交往体验,从而帮助其形成正确的自我认知。同伴交往给孩子带来诸如快乐、满足、安全感等积极的情绪体验,良好的社会交往体验让孩子感受到积极的自我认同,能促进其更好地认识自己 and 评价自己。敖丙的陪伴让哪吒感受到温暖和力量,敖丙的支持对哪吒的身份认同起到了关键作用。

彭晶指出,具体到现实中,



素材电影《哪吒之魔童闹海》官方微博

2

素材电影《哪吒之魔童闹海》官方微博

张沛坤指出,中学生的人际交往困扰是多种因素共同作用的结果,需要老师和家长共同努力,帮助孩子克服这些挑战。

作为老师,可以通过以下方式来帮助孩子:

1. 创设积极的班级氛围:通过班会、团队活动等形式,鼓励学生互相合作,增强班级凝聚力。并且关注班级中的“边缘学生”,帮助他们融入集体。
2. 教授社交技能:在课堂或课外活动中,教导学生如何倾听、表达、解决冲突等社交技巧。可以通过角色扮演、情景模拟等方式,帮助他们练习社交技能。
3. 关注心理健康:及时发现学生的社交焦虑、欺凌等问题,提供心理辅导。开展心理健康

3

老师和家长共同努力帮助孩子走出人际交往困境

张沛坤指出,中学生的人际交往困扰是多种因素共同作用的结果,需要老师和家长共同努力,帮助孩子克服这些挑战。

作为老师,可以通过以下方式来帮助孩子:

1. 以身作则,树立榜样:家长应展示良好的沟通技巧和社交礼仪,为孩子提供模仿的榜样。在家庭中营造开放、平等的交流氛围,鼓励孩子表达自己的想法。
2. 关注孩子的社交状况:家长要主动了解孩子的朋友圈,倾听他们在人际交往中的困惑,帮助孩子分析社交问题,提供建设性而非直接干预。
3. 培养孩子的同理心与自信:家长可以教导孩子换位思考,理解他人的感受。鼓励孩子参与家庭决策,增强自信心和责任感。
4. 平衡线上与线下社交:限制孩子使用电子设备的时间,鼓励他们参与线下社交活动。引导孩子识别网络社交的风险,如网络欺凌、隐私泄露等。
5. 创造社交机会:鼓励孩子邀请朋友到家中做客,或参与社区活动。支持孩子发展兴趣爱好,在兴趣小组中结识志同道合的朋友。
6. 与学校保持沟通:与老师保持联系,了解孩子在校的社交表现。配合学校的教育实践,共同促进孩子的社交能力发展。相信通过家庭、学校和社会的共同努力,中学生的社交能力可以得到有效提升,为其未来的社会适应和个人发展奠定基础。

1

同伴在以下几个方面对孩子的成长发展有着重要的影响:

1. 满足交往需求,建立情感依托。在与同伴建立关系的过程中,孩子的爱和归属的需要得到满足,同时,同伴的理解、陪伴和支持也为孩子提供了强烈的情感依托。被视为“魔童”的哪吒,从小受到村民的排斥和误解,孤独感一直伴随着他,而与敖丙的交往中,哪吒是被接纳和理解的,敖丙的信任和支撑也让哪吒意识到自己并非孤立无援,从而获得了强烈的情感依托。
2. 激发积极情绪,形成积极自我概念。充分的人际交往能够使得孩子获得良好的社会交往体验,从而帮助其形成正确的自我认知。同伴交往给孩子带来诸如快乐、满足、安全感等积极的情绪体验,良好的社会交往体验让孩子感受到积极的自我认同,能促进其更好地认识自己 and 评价自己。敖丙的陪伴让哪吒感受到温暖和力量,敖丙的支持对哪吒的身份认同起到了关键作用。

彭晶指出,具体到现实中,



素材电影《哪吒之魔童闹海》官方微博

2

老师和家长共同努力帮助孩子走出人际交往困境

张沛坤指出,中学生的人际交往困扰是多种因素共同作用的结果,需要老师和家长共同努力,帮助孩子克服这些挑战。

作为老师,可以通过以下方式来帮助孩子:

1. 以身作则,树立榜样:家长应展示良好的沟通技巧和社交礼仪,为孩子提供模仿的榜样。在家庭中营造开放、平等的交流氛围,鼓励孩子表达自己的想法。
2. 关注孩子的社交状况:家长要主动了解孩子的朋友圈,倾听他们在人际交往中的困惑,帮助孩子分析社交问题,提供建设性而非直接干预。
3. 培养孩子的同理心与自信:家长可以教导孩子换位思考,理解他人的感受。鼓励孩子参与家庭决策,增强自信心和责任感。
4. 平衡线上与线下社交:限制孩子使用电子设备的时间,鼓励他们参与线下社交活动。引导孩子识别网络社交的风险,如网络欺凌、隐私泄露等。
5. 创造社交机会:鼓励孩子邀请朋友到家中做客,或参与社区活动。支持孩子发展兴趣爱好,在兴趣小组中结识志同道合的朋友。
6. 与学校保持沟通:与老师保持联系,了解孩子在校的社交表现。配合学校的教育实践,共同促进孩子的社交能力发展。相信通过家庭、学校和社会的共同努力,中学生的社交能力可以得到有效提升,为其未来的社会适应和个人发展奠定基础。

3

老师和家长共同努力帮助孩子走出人际交往困境

张沛坤指出,中学生的人际交往困扰是多种因素共同作用的结果,需要老师和家长共同努力,帮助孩子克服这些挑战。

作为老师,可以通过以下方式来帮助孩子:

1. 以身作则,树立榜样:家长应展示良好的沟通技巧和社交礼仪,为孩子提供模仿的榜样。在家庭中营造开放、平等的交流氛围,鼓励孩子表达自己的想法。
2. 关注孩子的社交状况:家长要主动了解孩子的朋友圈,倾听他们在人际交往中的困惑,帮助孩子分析社交问题,提供建设性而非直接干预。
3. 培养孩子的同理心与自信:家长可以教导孩子换位思考,理解他人的感受。鼓励孩子参与家庭决策,增强自信心和责任感。
4. 平衡线上与线下社交:限制孩子使用电子设备的时间,鼓励他们参与线下社交活动。引导孩子识别网络社交的风险,如网络欺凌、隐私泄露等。
5. 创造社交机会:鼓励孩子邀请朋友到家中做客,或参与社区活动。支持孩子发展兴趣爱好,在兴趣小组中结识志同道合的朋友。
6. 与学校保持沟通:与老师保持联系,了解孩子在校的社交表现。配合学校的教育实践,共同促进孩子的社交能力发展。相信通过家庭、学校和社会的共同努力,中学生的社交能力可以得到有效提升,为其未来的社会适应和个人发展奠定基础。

专题

响应全省教育大会号召 广州培文践行绿色高分理念



自2020年筹备设立起,广州培文就高举“绿色高分”的旗帜,致力于为学生提供全面、健康的教育。在当前新旧教育观念交替的关键时期,学校更是坚定立场,明确表示:告别掐尖招生,拒绝刷题和补课,全力培育开放、自主、多元的学习社区。

4

理念先行,承诺为基:构建绿色教育生态

自2020年筹备设立起,广州培文就高举“绿色高分”的旗帜,致力于为学生提供全面、健康的教育。在当前新旧教育观念交替的关键时期,学校更是坚定立场,明确表示:告别掐尖招生,拒绝刷题和补课,全力培育开放、自主、多元的学习社区。

为此,广州培文作出了十项承诺:以正直善良、德性人格为教育根本;秉持有教无类原则,拆除“掐尖”壁垒;尊重学生个体差异,实施分层分类教学;切实减负增效,严控作业量,探索无作业日,杜绝补课;摆脱题海战术,培养学生思维能力与“学习力”;摒弃

成绩排名,让学生成长摆脱比较束缚;高度重视学生健康,确保每日运动两小时以上;紧跟时代步伐,开设人工智能课程;强化艺术教育,将美育融入学生精神世界;为师生留出自由、宽松的闲暇时光。

在广州培文校长樊瑞看来:“教育不应是算法驯化人类的工厂,而应成为滋养生命原色的雨林,这是对教育本质的回归。在知识经济狂飙突进的时代,未来需要的不是解题机器,而是能在科技与人文的交汇处播种星辰的跨界者;不是标准答案的复读机,而是保有好奇野性、创新锐气的追光者。”

在科技飞速发展的时代,培养学生的科技创新能力至关重要。学校开设人工智能课程,让学生在数字浪潮中掌握驾驭未来的钥匙。同时,强化艺术教育,将美育课程作为必修、必选,让美育成为学生精神世界的基石,培养他们的审美情趣和创造力。

5

实践为要,创新驱动:助力学生全面发展

走进广州培文,“绿色分数”并非简单的成绩数字,而是学生综合素质的体现。它融合了学生在科技创新、艺术修养、社会实践等多方面的成长与收获。经过多年探索实践,学校见证了学生们在绿色教育理念下的茁壮成长,不仅成绩优异,更在品德、身心、创新等方面全面发展。

“双减”政策下,如何“减负增效”?广州培文给出了自己的答案,学校严控作业总量,探索无作业日,坚决不组织补课。学习不是机械重复,而是思维的启迪与能力的培养。通过减少作业负担,给予学生更多自主思考和探索的时间,让他们在实践中锻炼“学习力”,掌握终身学习的技能。

在科技飞速发展的时代,培养学生的科技创新能力至关重要。学校开设人工智能课程,让学生在数字浪潮中掌握驾驭未来的钥匙。同时,强化艺术教育,将美育课程作为必修、必选,让美育成为学生精神世界的基石,培养他们的审美情趣和创造力。

6

广州培文将以全省教育大会为新起点,持续深化“绿色高分”教育实践。不断优化课程体系,加强师资队伍建设,探索更多创新的教育方法和模式,为教育事业的蓬勃发展贡献力量,书写教育的美好篇章。让每一个从广州培文走出的学生,都能成为有理想、有担当、有创新能力的时代新人,绽放属于自己的光芒。

广州培文将以全省教育大会为新起点,持续深化“绿色高分”教育实践。不断优化课程体系,加强师资队伍建设,探索更多创新的教育方法和模式,为教育事业的蓬勃发展贡献力量,书写教育的美好篇章。让每一个从广州培文走出的学生,都能成为有理想、有担当、有创新能力的时代新人,绽放属于自己的光芒。

广州培文将以全省教育大会为新起点,持续深化“绿色高分”教育实践。不断优化课程体系,加强师资队伍建设,探索更多创新的教育方法和模式,为教育事业的蓬勃发展贡献力量,书写教育的美好篇章。让每一个从广州培文走出的学生,都能成为有理想、有担当、有创新能力的时代新人,绽放属于自己的光芒。