

策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹:卫轶 何宁细说
心语面对困难挫折
“心想”才能事成一周
热话题主持/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/刘娟 张晓 黄延海

高考放榜,几家欢喜几家愁。但每一年高考放榜后,都有很多逆袭的故事,让平凡的日子里因为有梦想的光亮照进现实而熠熠生辉。广州全盲考生彭香香历经常人无法想象的困难,在今年高考中取得了512分的好成绩,近日被广东金融学院录取,成为广东省首位通过文化类(非术科)普通高考获得报读本科院校资格的全盲考生。

现实生活中,我们太需要这样的正能量重新燃起斗志。在我们追逐梦想的过程中,难免遇到挫折,这个时候,如何面对挫折?如何执着自己的梦想?特别是当孩子面对学习上的困难,作为家长、老师该如何扶Ta一把?本期细说心语,我们来聊聊斗志和梦想。



3

人因梦想而伟大

彭香香告诉记者:“我很想成为一名特教老师,因为我一直在老师的关爱中长大,我也想像我的老师一样,能够给特殊的孩子带来一些光明。想要学习法律是因为可以用法律武器来帮助更多人,我便得非常伟大。”彭香香努力学习追

寻梦想的故事让全网感动。

“因为有梦想,你在追逐的过程中不断收获获得感、成就感与价值感;因为有梦想,即便无法实现,你的积极进取的生活态度也会因此变得与众不同;因为有梦想,即便最后失败,你的人生也是热辣滚

烫的;因为有梦想,人才真正成为人,才不虚此行,才不负此生。”东莞市商业学校学生处主任、心理健康教师黄延海表示,人因梦想而伟大,梦想的力量是无穷的,广州全盲考生彭香香的故事就是梦想激发了她无穷的潜力。

挫折不可怕,保持积极乐观心态去战胜它

在追逐梦想的过程中并不可能一帆风顺,难免遇到挫折,我们到底要如何正视这些挫折呢?东莞市商业学校学生处主任、心理健康教师黄延海建议,从以下三个方面入手:

第一,保持积极乐观的心态是战胜挫折的前提。

在面对挫折时,有的人第一反应是“逃跑”,在其眼里,挫折是痛苦的,是无可奈何,是“拦路虎”,怎么努力都没有用,打不过赶紧逃避,唯有“缴械投降”。但也有的第一反应是“战斗”,认为战胜挫折是一种乐趣,认为磨难让自己成长,让自己各方面都得到提升,这

是一种成长性思维。这两种截然不同的思维,决定了你在挫折面前的反应,以及你下一步的行动。

第二,善于借助他人的力量是战胜挫折的利器。

在面对困难和挫折时,我们不要孤军奋战,而应该学会向他人寻求帮助。比如,在学习中遇到困难,我们可以通过主动请教老师、与同学进行讨论等方式来解决困难。当我们面对生活中的挫折时,可以通过积极向他人求助来解决问题。通过正视困难和挫折,我们才能够不断地提升自己。若遇到突发性的巨大不幸事件,应主动寻求专业心理疏导,与家人、朋友、师长倾诉,宣泄情绪压力,重新轻装上阵。

第三,积极寻求解决方案是战胜挫折的法宝。

不要总是沉浸在挫折中自怨自艾或自暴自弃,而是积极行动起来,通过头脑风暴、思维导图等方法,重新审视自己的目标和计划,看看哪些方面需要调整和改进,找到新的方向和方法,重新制定目标与计划。在这个过程中,发现自己的短板还可以通过学习新的知识和技能来提高自己的能力,增强自信心。与其怨天尤人,不如坐而起行。

“生活不会一直一帆风顺,也不会永远坎坷不平,只有保持积极向上的心态和勇于挑战的精神,才能不断超越自我,收获幸福。”黄延海说。

烹饪食物过家家游戏

1. 活动准备:和孩子一起选购烹饪食物的玩具。

2. 角色扮演:父母和孩子共同确定过家家中的角色,让孩子确定各自所扮演的角色。在游戏过程中,父母需要充分投入到孩子的世界中,可以用夸张的动作和语言扮演角色,及时对孩子扮演的角色给予反馈。

3. 自由分享:游戏结

束后,父母引导孩子分享在游戏过程中感受、想法和收获。

温馨提醒:在游戏过程中,可能会出现品尝“食物”的环节,父母需要注意安全,可以演绎品尝过程,务必提醒孩子不要将食物放入口中,特别是体积较小的食物玩具,避免意外发生。

1

学习是如何发生的?

在为彭香香同学鼓掌之时,我们先了解一下到底学习是如何发生的。“影响孩子学习的因素是多方面的,个体、家庭和社会等外部环境为学生提供了育人的土壤,个体内部因素是利用这些条件发展自身潜能的关键。”深圳市新安中学集团心理健康与生涯教育指导中心主要负责人、心理科组长刘娟指出,家庭因素方面,稳定、和谐的家庭环境有助于孩子安心学习,家长的受教育水平也可能影响孩子的学习指导和支持,家长对孩子的期望也会影响孩子的学习态度。“家长是否对孩子有情感支持,是否‘唯分数论’,是否尊重孩子的独特性,是否给了孩子足够的空

间去发展自己的能力,是否包容失败,是否拥有稳定的情绪状态,这些都会影响孩子的学习兴趣和潜能发展。”

刘娟指出,学校因素方面,学校的课程种类、深度和广度,教育理念,教学氛围等会影响学生的学习体验、态度和行为,同伴之间的互动和合作对学习有积极作用。其中,教师更是学生成长中的发现者和引路人。“在学生成长的过程中,除了学科专业指导,教师的作用是不可估量的。一次设身处地的思考、一个善意的微笑、一句真诚的肯定、一个接纳的眼神……都可能在无形中促成学生积极的改变。”

影响学习最关键的因素
在于个体的学习动机和心理韧性

刘娟强调,影响学生学习最关键的因素在于个体的学习动机和心理韧性,学习动机是引发与维持学生的学习行为的关键因素。以彭香香的经历为例,记者在采访中了解到,彭香香因先天疾患导致全盲,自小学一年级起就在广州市启明学校读书。她在高考的两科选考中选择了化学和生物,完全是兴趣使然。彭香香在接受记者采访时表示:“因为对我学化学很感兴趣,而且也很喜欢我的化学老师。”

刘娟认为,彭香香因为兴趣、求知欲和成就感而学习,这就是一种内部学习动机,内部动机的效果非常持久。“有学生说,自己学习不好是因为老师教得不好、自己笨、记忆力不强、知识太难、环境不佳、压力太大……其实最核心的理由归根结底就是动机不够。当一个人动机足够强,足够热爱,他会克服万难实现目标。热爱可抵岁月漫长,热爱可以让人跨越艰险阻,永远愿意坚持尝试。”

影响学习的另一个关键因素——心理韧性,也可以称为逆商,是个体遇到挫折、压力或失败时的能够迅速恢复的一种能力。哈佛大学著名心理学家爱丹尼尔·戈尔曼认为,成功=智

商(20%)+情商和逆商(80%),也有人说,成功=(智商+情商+德商+体商)×逆商。

“的确,学生之间的学习差距往往不是来自于他们的能力差异,而是来自于内心恐惧。当有些学生还执着于上一次考试成绩的结果中,在得与失之间无法自拔时,有的学生已经在继续行动了。能够从失败中快速复原的学生,心理韧性更强的学生,往往能取得更长远的成就。”刘娟表示,从彭香香的经历来看,她心理韧性非常强,很多正常考生都不能考出这个成绩,但全盲考生的彭香香做到了,为了自己的梦想,她经历常人无法想象的困难,每天清晨5点多起床复习,晚上11点多才入睡。在彭香香的班主任李静的眼中,彭香香是一位非常好学且品德优秀的学生。李静特别提到:“对于彭香香来说,数学难度比较大,所以她在这门科目上付出了极大的努力。面对难题,她从不退缩,有时甚至为了一道题花费近三天的时间去钻研。这种执着和钻研精神,让我深感钦佩。”

如何激发学习内驱力?

第二,借鉴“奈德陪读法”,营造心理安全空间。

教育家奈德在《自驱型成长》一书中,分享了这么一个小测试:他第一次给学生们留了一些练习题,自己安静地陪在学生们身边;第二次,再给同样一批学生,留同样的题,但营造了紧张而焦躁的氛围。实验结果显示:学生们第一次的整体考试成绩是最好的,因为他给了孩子平和而有力量的感觉,学生们内心更安定,不会担心随时被批评,也就有更多的精力投入到思考中;而当周围的环境是紧张的,那孩子就会有一部分精力用来担心,他们精力就很难集中,状态也会变消极。

这个实验启示我们:学习本身是会给孩子带来成就感和兴趣的,若我们再给孩子施加一层奖励,只会适得其反。没有奖励,家长担心孩子三分钟热度,但过度关注结果和成绩很可能减弱孩子的内部动机,孩子沉浸爱好的美妙过程一不小心就变成了完成任务、获得奖励的任务性过程。因此,当孩子态度积极、表现令人欣慰时,不用一定用什么物质的形式奖励或者激励孩子,真诚地对孩子的存在心怀喜悦、欣赏、感激,就能不断帮孩子获得成就感,进一步提高孩子的积极主动性。

给自己设立合理目标,学会给大脑放松

孩子自身该如何坚持自己的兴趣爱好和梦想呢?张晓老师同样给了两点建议。

第一,结合“目标效应”,消除疲惫感。

心理学家做了一个十分有趣的小实验,组织三组人,让他们分别向10公里以外的三个村子进发。第一组的人既不知道村庄的名字,也不知道道路有多远,只告诉他们跟着向导就行了。刚走出两三公里,就开始有人叫苦了。第二组的人知道村庄的名字和路程,但路边没有里程碑,只能凭经验来估计行程的时间和距离。当走到全程的四分之三的时候,人们情绪开始低落,觉得疲惫不堪,而路程似乎还很长。第三组的人不仅知道村庄的名字、路程,而且公路旁每一公里处就有一块里程碑,人们边走边看里程碑,每缩短一公里大家便有一小阵的欢乐,行走中他们用歌声和笑声来消除疲劳,情绪一直很高涨。

所以,“心想”才能“事成”。明确目标,拒绝盲目,孩子们可以根据自身的实际情况设立一个合理有效的目标,这是努力的基础,找到属于自己的方向,有条不紊地前行,如果在追求理想的道路上,布满荆棘、充满坎坷,那么不妨将理想分割成小段的目标,这

看懂孩子的画
读懂孩子的心

佛山市南海区大沥镇邵边小学教师
曹锦红

绘画是一种无声的语言,通过一笔一画,将潜意识内的情感压力以及潜力呈现出来,架起一座非语言沟通的桥梁。通过心理绘画,可以慢慢打开孩子的心扉,拉近彼此距离,开启了解孩子内心世界的大门。

一位来访学生,初次找我的时候,我们的谈话是在断断续续的哭声中开展的。我给他递上一杯温水,安抚他的情绪稳定下来后,孩子还是不太愿意说话。孩子不愿意说,我试着用心理绘画的方式慢慢去寻找打开孩子心扉的线索。

我运用绘画治疗技术中的“房树人测验”与孩子交流,通过手中的画笔和纸开启孩子潜意识的大门。孩子很认真地绘画,完成后,我首先看孩子画面的整体和绘画的内容:“房子”代表个人出生、家庭情况,表达情感的寄托、交往的态度,画中的房子没有窗户,门开得很小,门前有一条路,房子的烟囱冒着黑烟,房子外有护栏围着;“树”表示一个人的成长过程、对生活的态度,孩子画的树枝比较尖锐;“人”代表当下的心情、人际沟通关系等,而孩子笔下的人物画得很小。

在绘画中,我们打开了话匣子,孩子慢慢开始跟我说话了。孩子说,最近父母忙于工作较少陪伴他,成绩一直很好的他,还因上周一次测验分数低而被爸爸批评指责,心里感到委屈,导致近来在校园情绪不稳定,与同学之间易发生争吵。

通过这次谈“画”谈“心”,我了解到孩子最近的家庭亲子关系紧张,孩子内心缺乏安全感,情绪不太稳定,虽然与父母之间沟通较少,孩子还是愿意与父母多沟通的,希望父母多陪伴身边。接着,我与孩子父母沟通孩子的情况,需要多陪伴孩子,并分享与孩子相处的有效方法,后来孩子情况慢慢有好转,情绪也比较稳定,能与同学们友好相处,学习成绩也明显有提高了。

“一画心开”,通过绘画心理分析与技术,看懂孩子的画,读懂孩子的心,帮助孩子释放情绪、改善心理、促进沟通、改善人际关系。看孩子笔下每幅画的积极面,促进孩子的健康成长;发现孩子当下的情绪困扰,助力孩子认识自己,成为更好的自己。

家教

小课堂

美好的童年奠定终身发展的基础

东莞市长安实验中学 彭如心

童年是人生旅程中极为关键且无法替代的阶段,它承载着成长、学习和形成价值观的重要任务。心理学家阿德勒说:“幸运的人一生都被童年治愈,不幸的人一生都在治愈童年。”一个健康、快乐的童年环境,有助于孩子形成积极的自我认知和情感调节能力,为他们日后面对生活的挑战奠定坚实的基础。

对于学龄前阶段的孩子,他们具备简单的概念和推理能力,其思维仍然是

碎
碎
念