

策划:龚丹枫 徐航航  
统筹:卫轶 何宁指导单位: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，也是建立良好朋辈关系的重要方式。

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辈分享。该阶段父母可以引导孩子与同学分享自己的兴趣和喜好，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，通过与同学分享倾诉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,准备可以装载体的信封。  
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:邀请孩子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。

专题



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 张沛婵

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《细说心语》,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。

2

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,“友谊如同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持具有重要作用,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感情消耗,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

哪吒与敖丙,  
同伴关系

对孩子人格塑造的神奇力量

3  
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婵指出,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,学校和家长更注重学业成绩,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。

**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

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,敖丙的信任和支持也让哪吒意识到自己并非孤立无援。电影中,哪吒和敖丙的对话“你是我唯一的朋友”“你也是我唯一的朋友”充分体现了这种深厚的情谊。

《哪吒2》中,哪吒和敖丙的关系进一步升华。两人在面对更大的挑战时,始终并肩作战,这种默契和支持成为哪吒成长的重要助力。敖丙的存在让哪吒在面对命运的不公时,不再是一个人在战斗,这种情感的支撑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,

持让哪吒逐渐认识到自己的价值,摆脱最初对自己“魔丸”身份的困惑和迷茫,最终成长为一个有责任感、有担当的英雄。

3. 促进社会化和社会技能的发展。心理学家班杜拉认为,儿童、青少年的社会行为是通过直接学习、模仿和强化而习得,在交往过程中,同伴为孩子们提供了重要的行为示范和参考模板。在与同伴互动过程中,孩子能够学习社会规则、理解他人情感,并逐渐适应社会角色,也能够学会沟通、合作、解决冲突等技能。哪吒最初性格暴躁、冲动,在与敖丙的交往中,他逐渐学会了如何表达自己的情感、如何倾听他人的想法。例如,两人在对话中“你是我唯一的朋友”,这种情感的交流让哪吒学会了自我表达。而《哪吒2》中,两人在面对更大的挑战时始终并肩作战,这种合作不仅增强了他们的默契,也让哪吒逐渐理解了责任、信任和团队精神的重要性。



素材/电影《哪吒之魔童闹海》官方微博

张沛婵指出,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

老师和家长共同努力帮助  
孩子走出人际交往困境

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。教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。配合学校的教育活动,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,中学生的人际交往能力可以得到有效提升,为未来的社会适应和个人发展奠定基础。

响应全省教育大会号召  
广州培文践行绿色高分理念文/秦小木  
图/学校提供

培养学生的科技创新能力

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;秉持无教无类原则,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,培养学生的思维能力与“学习力”,摒弃

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。

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。