



漳州市教育局网站 漳州教育微信
 二维码 二维码

2022年12月15日 星期四
 漳州市教育局 联办

科学调适心理 学习管理情绪

市教育局向社会公布心理健康咨询服务热线

本报讯(记者 陈慧慧)为响应当前疫情防控有关政策,帮助有需要的学生、家长、老师更好地应对学习、工作、生活,日前,市教育局向社会公布各级各地校外未成年人心理咨询热线及卫健部门心理咨询热线。

心理咨询热线服务对象为未成年人、家长、教师,免费开展针对疫情防控、压力应对、情绪调适、学习心理、人际交往、亲子关系等相关的心理疏导和心理支持工作,缓解学习和生活压力对师生及家长带来的负面影响,减轻可能造成的心理困扰,帮助大家正确面对困难,科学调适心理,管理不良情绪。

开通心理咨询热线的单位包括:市24小时心理危机干预热线、各县区校外未成年人心理健康辅导站、市校外未成年人心理健康辅导中心、省学心心理健康教育发展中心等。除24小时心理危机干预热线外,其余热线开放时间均为正常上班时间。

面对疫情,相关心理专家表示,学生群体需要理性看待,积极应对——

做好个人防护。健康的身体是良好情绪的保障,同学们要遵守学校的防疫措施,佩戴口罩,保持教室通风,多运动,对自己和他人的健康负责。积极自我暗示。每天给自己积极的心理暗示,接纳自身情绪,无论遇到什么困难,都要时刻告诉自己:办法总比困难多,一切问题都能迎刃而解。合理调整作息。同学们要调整好作息安排,早睡早起,保持充足的睡眠,适当参加集体活动。如出现自己无法调整的负面情绪,如焦虑恐慌等,应立即正视情绪,寻找专业老师,或拨打热线电话寻求专业帮助。

教师群体需要积极思维,平衡心态——

科学认知,避免过度焦虑。老师应学习疾病防控知识,做好个人防护,避免过度疲劳和焦虑。开启积极思维模式。要建立积极正向的思维模式,看到压力背后的积极意义。适度的压力能够提高人的适应能力,从而更加出色地完成各项任务。平衡多重社会角色。在学校,老师是学生的引路人;在家里,老师是家长,也是子女。教师需要接纳自己工作的有限性,当无法兼顾周到时,允许自己不是全能的人,要及时寻找家人朋友获得支持。如遇到不适的情绪,可以通过心理热线寻求专业帮助。

家长群体需要关注支持,接纳理解——

做好自我调节,避免将焦虑传递给孩子。家长要做好自身情绪觉察,及时合理宣泄情绪,给予孩子适当的关心和帮助,避免过分关注。保持好自己的情绪,加强与孩子的良性沟通,积极配合学校工作。接纳和理解孩子的情绪。面对孩子可能出现的情绪,家长需要以平和的心态去接纳,以积极的情绪去引导,为孩子营造一个和谐温馨的家庭环境。当出现亲子冲突时,家长要管理好自己的情绪,冷静分析问题的原因,用合作、协商的语言,做孩子的好朋友。保持敏锐,及时关注。家长要保持高度的敏锐,觉察孩子的身体情况和情绪变化。发现异常情况要及时向专业人员寻求帮助。

(各地心理咨询热线下转第10版)

M 教子有方

“做任何事,都需要一以贯之的精神”



学生姓名:李易诚(右)
 考取院校:浙江大学
 毕业中学:漳州一中
 家长姓名:尤淑贤

“学生姓名:李易诚(右)考取院校:浙江大学毕业中学:漳州一中家长姓名:尤淑贤”

作家格拉德威尔在《异类》一书中提出了“一万小时定律”,即1万小时的锤炼是任何人从平凡变成世界级大师的必要条件。这个定律的底层逻辑就是长期主义。

“做任何事,都需要一以贯之的精神。”漳州卫生职业学院副教授尤淑贤深以为然,“要认真认真,踏踏实实做好手边的每一件小事。”她也将这样的精神品质灌输给在育儿理念中,为她毕业于漳州一中、今年考上浙江大学的孩子李易诚带来“复利式”成长。

兴趣班并非越多越好

随着越来越多家长带着孩子参加兴趣班,这也引发她更深层的思考:是不是培训班上得越多就越好?懂得越多越好?在育儿过程中,尤淑贤认为,在开发孩子兴趣爱好过程中,也要同时培养其持之以恒的好习惯。做任何事,不是浅尝辄止,而是要一门深入。“今天学钢琴,明天学吉他,每一项兴趣都不能贯彻始终,必将导致一事

无成。”她坚持,完成一件事不仅关系到孩子能不能精准掌握一项技能的门道,更决定着孩子的智力水平能不能发育完全。尤淑贤回忆说,李易诚小时候参加过机器人编程班,当时她就要学,学一门就要热爱一门,精钻一门,不能半途而废。“必须学出名堂来,要对得起自己的学费,更要对得起自己学习的时间。”

并非培养兴趣不重要,尤淑贤认为:“人无癖,则无趣。”换言之,一个人没有兴趣爱好,就是一个枯燥的人,就算成绩再好也无用。她提醒家长,培养孩子不仅仅要关注学业,更要培养孩子的高级趣味,成为一位乐观、积极向上的“人”。兴趣的培养反之也会促进学业的进步。拥有兴趣爱好的人,对生活也会有更多的热爱和追求。遇到困难的时候,更不容易消沉和堕落。”

虽然尤淑贤强调,电子游戏绝对不是兴趣,但在李易诚成长过程中,她并没有勒令孩子游戏完全不沾,而是强调有节制地娱乐。

不可否认,如今不少家长把孩子送去去教培机构,多多少少带有一定的功利和攀比心。在尤淑贤看来,希望孩子赢在起跑线,拥有好未来,这样朴素的愿望无可厚非,但每个孩子都有自己的拓展空间和自我发展的时间进度,作为家长不应该在他们成长过程中过度注重“时效”而“拔苗助长”,而应该尊重孩子的成长进度和速度,给予更多宽容的成长空间,让他们在学习中学会自我驱动,独立突破学习障碍,自行寻找解决问题的方式和学习对策,激发内在对学业本身的好奇和热爱。“对孩子的成长介入过多,反而可能让孩子产生更多焦躁不安,让他们失去对学习的兴趣。”尤淑贤说道。

从小培养孩子博览群书的习惯

不同的成长阶段,孩子需要阅读不同的书籍。在尤淑贤看来,广泛涉

猎各类课外书籍非常重要。为什么要让孩子多看书?而且还要多看闲书杂书?“因为我们的足迹无法到达世界的每一个角落,认识每一个人。书本就成为我们和世界沟通的重要方式之一。通过书本,我们能够看到、听到、接触到不同的人事物和风景人情,而一个人的气质里,也藏着你看过的书,走过的路,爱过的人。”而培养孩子,更要从小建立他博览群书的阅读习惯,“书看得越杂越好,涉猎的方面越广越好,古人常说的触类旁通,就是这个道理。多读书,理解能力也会随之增强,也将正向作用于孩子日后的学习生活,这在不少成绩优秀的孩子身上都能得到很好印证。”

尤淑贤强调,读万卷书,不如行万里路。此前,尤淑贤几乎每年都会根据孩子的意向规划一次旅行,“其实,行万里路的目的也是拓宽孩子的眼界,对孩子的成长来说也非常有好处。”

当然,有的家长会问:“平时学习都顾不过来了,哪有时间进行课外阅读?”尤淑贤提醒,课外阅读不可到高中时期才开始进行,而应该从小培养,从幼儿园开始就要有阶段、有目的,有计划给孩子推荐一些有利于身心成长的好书籍,匡正孩子的人生观和价值观。“等到长大后,孩子就会自主选择书本,那时候家长只需要作为一位推荐者给孩子介绍一些好书就可以。”同时,家庭的阅读氛围也至关重要。“爸爸妈妈每日沉迷手机,你不能要求孩子还能认认真真好好阅读吧?”尤淑贤记得,在李易诚小时候,当时还不能通过网络买书,一家人常常开车到厦门参加书展买各种书籍,“在易诚上幼儿园那会儿,绘本贵得不得了,买下来确实有点肉疼。”但日久经年,尤淑贤发现,孩子日积月累沉淀下来的知识,对于日后无论是学习还是生活,确实产生了很大的助推作用。

对于一些家长认为的,只有课内书才是“正经书”,课外闲书杂书没有一点用处的观念,尤淑贤坚决反对:“无用之用,方为大用。比如写作文,作文素材哪里来,不是你一拍脑门想出来,而是从平时阅读中收集而来的。没有素材积累,写出来的文章言之无物,阅之无味,能好看吗?能好读吗?能拿高分吗?”尤淑贤认为,一些家长过于功利地注重孩子的学习成绩,往往是一种短视行为。“培养孩子要有发展的眼光。拉长时间的维度和人生的宽度,理解能力也会随之增强,也将正向作用于孩子日后的学习生活,这在不少成绩优秀的孩子身上都能得到很好印证。”

像对待朋友一样尊重孩子

学霸学习生涯当然并非一帆风顺。在初中阶段成绩优异的李易诚,在高中阶段也遇到过成绩大幅下降的情况。在一次和孩子谈心中,李易诚就一脸失落地对尤淑贤说:“考得好的时候和考不好的时候,妈妈对我的态度是不一样的。”这让尤淑贤心头一惊,“可能是无意识的,但我自己真的没有察觉到。”这种不自知,对孩子来讲可能伤害非常大,她也开始反思,在孩子遇到成绩下滑时,家长该做些什么?比如,孩子考得好的时候,我们会表扬他。但在他考不好的时候,我们也不要过分表现出来,而是要帮助他去发现,这次为什么会考不好?问题出在哪里?找准问题的症结,问题自然迎刃而解。

尤淑贤特别强调,一些家长自认为是爸爸妈妈和长辈,就觉得不需要平等对待孩子,这是十分错误的。“其实孩子更希望你能够把他当成朋友,而不是孩子。能够像对待朋友一样尊重他、理解他,家庭氛围也将变得更加宽松,孩子的成长也会比较快乐,学习上的压力也会相对减轻很多。”

◎记者 陈慧慧 文/供图

M 科学战疫 校园担当

从“阳过”到“阳康”

——4位高校师生的自述

分享几位高校师生从“阳过”到“阳康”的真实经历,希望他们的故事能帮助你放下对病毒的恐惧心态,科学掌握应对疫情的方法。

虽病着,但不孤单 虽匆忙,但有准备

——北京大学L学院的M老师

周三,嗓子突然开始干痒刺痛。已经被普及了很久新冠的症状,内心想“不会中招了?”拿出抗原试纸,一道杠,虽然一道杠,但还是在家里主动戴上了口罩。在6人大学好友群里分享,结果有三个人,同时打出了“我也……”,同样有初期症状,同样抗原一道杠。

周四,嗓子疼痛感加剧,并且能够感觉到症状在往鼻腔走,开始有点低烧。拿出抗原,再测,依然一道杠。此时的心情,竟然是,不相信自己没有得。好友群里再次分享,陆续得到的答案依然是“我也……”。四个人纷纷被连续两天的抗原和逐渐加剧的症状点燃了斗志,相约周五一同再测。其中一人因为抗原储备不足准备弃赛,另一好友马上闪送提前多囤的抗原外加抗病毒药物,不离不弃。

周五,体温升到了38度,已经能够感觉到新冠在向我不屈,抗原也终于以明显的两道杠呈现在眼前。马上向群里汇报,另外三人,同时回答“我也……”。于是,六人群里四个人,同一天,同时“两道杠”,包括我在内的三个人还是大学同居室友。

至此,好友群变成了病友交流群,分享症状、分享用药,互相关心和关怀,叮嘱彼此在家做好自我隔离,保护好老人和孩子,家里有物资短缺的情况时,利用同城优势,相互补充。

今天,团体病程已进入中后期,咳嗽加重鼻塞。因为来势太突然,还没有

经历担忧的阶段,就直接下场,幸而有好友们同时带着“两道杠”,人多力量大,共同进退,虽病着,但不孤单,虽匆忙,但有准备。期待我和我的好友们,能够在不久几日,就可以在群里,戴着自己的一道杠,再次说出“我也……”。

既然阳了就坦然面对它

——北京大学周同学

我是12月7日上午感觉自己微微的有一点头晕和乏力。期间并没有在意,认为可能自己最近有点劳累,晚上大概9点的时候我的身体开始发热。因为宿舍并没有体温计,不知道自己到底多少度,感觉就是37度-38度的样子,然后一直到凌晨四点,一直发热一直睡不着,自己心里也很担心不是感染了,内心也是很矛盾的。

12月8日第二天早上8点多的时候,是最难受的时候,我醒了之后没有食欲,我是在第二天才开始喝药的,喝了两袋999感冒灵,然后在床上接着睡去。到了中午我的发热和头晕有所好转,紧接着我做了抗原检测,结果是阴性,我悬着的心也放下了,以为就是小感冒。我第二天的症状就是感觉眼睛看东西有一层雾,胀三头肌、脖子、腰很酸痛,而且没有味觉。下午我又陆续喝了连花清瘟颗粒还有999感冒灵,到了晚上我还在昏睡,大概凌晨1点醒了开始有食欲,吃了点东西,又吃了连花清瘟颗粒睡去。晚上感觉自己浑身出水还以为是自己尿床了,结果都是出的汗,大家注意如果有跟我类似感觉自己尿床的情况就说明快好了。

12月9日第三天,早上醒来嗓子有明显的疼痛感,也没有味觉,基本没有头晕的状态了,肌肉还是有一点酸痛。我又做了一次抗原检测,这次的抗原检测没让我失望,果然阳了,除了

嗓子疼痛和没有味觉之外,身体基本恢复到正常状态了,也有食欲了,也有精神看书学习了,除了抗原是阳性之外其他都很正常了。

接下来我给大家说一下感染新冠让你快速好起来的小妙招。

第一天你会感觉有感冒的症状,这时候千万不要大意,一定多喝热水,吃感冒颗粒,补充维生素C。第二天也是同样吃药多喝水,晚上睡觉一定给自己加一床被子,因为晚上你一定会发烧,发烧之后两床被子会使你出更多的汗,我就是第二天晚上出了很多汗才康复的。第三天我除了嗓子难受一点基本跟正常人一样了,当然每一个人的体质不一样,康复时间也不一样,以上只是我的个人观点。

我之前是接种了2针疫苗,在看到自己阳性的时候其实并没有感到害怕,既然阳了就要坦然面对它,凡事都有好的一面,也许你感染之后你身体的抗体比别人更多了。希望大家放平心态,感染后不要惊慌。最后也提醒大家,做好个人防护措施,待到来年春暖花开时,这场疫情终将过去。

熬过最难受的阶段 症状和感冒差不多

——北京大学H同学

2日午饭后咽痛加重,入睡困难。3日晨起开始发烧,此时抗原阴性,头晕头痛、咽痛咳嗽,全身皮肤有触痛,白天服用了两粒布洛芬,卧床休息。从晚间起持续高烧,体温39.3度,抗原开始转为弱阳,头晕头痛,恶心想吐,全身皮肤触痛,关节痛。

4日抗原强阳,头痛头晕消失,咽痛伴咳黄痰。晚间再次发烧,体温38.2度,并接到通知确定核酸阳性。5

日午后发烧,没有吃药,晚上体温自己恢复到正常。咳嗽、咳黄痰,流鼻涕。6日午后低烧,未服药,晚上可自行恢复正常。此后体温正常,咳嗽咳痰流涕至8日,抗原转回弱阳。

刚开始出现症状的时候还挺害怕的,不知道自己感染后会发展到多严重的程度。第二天其实是我最难受的时候,一直在发烧,最高烧到了40.2度,而且一直处于头晕头痛,恶心想吐,浑身酸痛的状态,熬过了这个阶段之后就好很多,症状基本和感冒差不多。而且最难受的时候抗原和核酸一直是阴性,所以自己也就不害怕自己会阳了,毕竟最难受的时候已经熬过去了。这期间也收到了老师同学家人朋友的许多关心,自己也又多了一份信心!最后希望大家注意多防护,如果不幸中招不要慌,科学应对,好好休息,放松心情即可!

保持平稳心情

——华中师范大学石同学

由于近期天气突变,气温骤降,起初以为只是普通的受寒感冒,紧接着第二天有些发烧,37.9°C,给医护人员和校医院老师打电话后,学校很快安排了救护车接我去指定医院发热门诊就诊,我的导师和辅导员很快给我打电话了解情况并安抚我的情绪。

我是12月2日确诊的,我的症状每天都在变化,但都不是特别严重,由一开始发烧、嗓子痛,到退烧、嗓子嘶哑,接着干咳、鼻塞、流清鼻涕,到最后康复转阴总共用了5天时间,其中只有1天发烧。这期间我的导师和辅导员都很关心我,每天都会关心我,询问我的恢复情况,也都非常积极地为解决困难,我非常感动,因为他们的关心爱护让我的心情也轻松缓解一些,不那么焦虑,我觉得这也是我能够顺利康复的原因之一。

回顾整个恢复过程,建议大家一定要保持平稳轻松的心情,不用过于焦虑。多喝热水,多吃一些维生素C含量高的水果。转阴康复之后也要加强锻炼,按时吃饭,保持良好的作息规律,不要过度熬夜,提高免疫力!(据《微言教育》)

教育部、国家卫健委、国家疾控局 专项部署硕士研究生招考组考防疫工作

新华社北京12月14日电 2023年全国硕士研究生招生考试将于2022年12月24日至26日举行。记者14日从教育部获悉,教育部、国家卫健委、国家疾控局近日就高效统筹做好疫情防控和考试组织工作进行专项部署,全力实现“如期考试、应考尽考、平安研考”工作目标。

经教育部、国家卫健委、国家疾控局综合研判,研考为聚集性重大活动,研考考点为特定场所,考试工作人员和考生核酸检测应检尽检,具体方案由属地自行确定。同时,考点考场安排要切实

保障广大考生和考试工作人员身体健康和生命安全,保障各类考生群体安全顺利参加考试。各地要科学精准对考生群体分类,按照“一类一策”组考模式,根据防疫要求科学划定考试区域和专用通道,结合实际可有针对性设置核酸阴性考场、核酸阳性考场以及用于体温异常等突发异常情况的应急处置考场等。具体方案由属地结合实际制定。

考前,各地教育部门还将联合公安、保密、市场监管等相关部门,开展打击作弊器材销售、有组织作弊等专项行动,净化考试环境。

教育部等十二部门联合发文: 加强学科类隐形变异培训防范治理

本报讯(记者 陈慧慧)日前,教育部办公厅等十二部门联合印发了《关于进一步加强学科类隐形变异培训防范治理工作的意见》(以下简称《意见》)。

《意见》明确主要目标,到2023年6月,各地学科类隐形变异培训问题预防机制、发现机制、查处机制基本建立,部门和地区协同联动的工作格局得以完善,隐形变异违规培训态势得到较好控制。到2024年6月,学科类隐形变异培训防范治理的长效机制得到健全,治理工作态势持续向好,隐形变异培训得到有效清除,有力确保“双减”工作取得显著成效。

《意见》强调,将学科类隐

形变异培训防范治理纳入社区街道网格化综合治理体系,防止隐匿在居民楼、酒店、咖啡厅等场所开展违规培训,防范在商务楼宇和出租房屋发生违规培训。加强对招聘网站、家教网等的监管,禁止发布“一对一”“众筹私教”“家庭教师”等校外培训招聘需求信息。严格执行校外培训广告管控有关要求,禁止发布面向中小学生的(含幼儿园)的校外培训广告。禁止家政服务企业在校外培训场所内发布广告,严禁任何形式的“住家家教”推介行为。强化对校外培训机构裁减人员的就业帮扶,依托行业组织、人力资源服务机构等加强岗位筹集,多渠道提供就业服务。