

“温书臣”心理热线 家长情绪加油站

临近高考,学生心理异常敏感纠结怎么办?

本报记者 李涛 韩晓

近日,有位高三学生向记者倾诉,马上就要高考了,但自己常常冒出“我考不好”“能力不行”的念头,甚至出现逃避复习的现象,为此很烦恼。

针对这位学生所反映的情况,记者联系了市名师温书臣心理健康教育工作室的温书臣。温书臣说,每逢考试前,总会有部分学生出现这样或那样的心理问题,这属于正常的心理反应,可以通过下面的方法加以调节。

首先认知重构,驱散“心魔”。负面暗示往往源于对自我的错误认知。当产生“考不好”的念头时,要立刻叫停,反问自己“有何证据?”回顾过往考试与日常练习,列出自己的优势科目、掌握牢固的知识点以及成功解题的经历,如曾攻克数学压轴题、英语作文获高分等,以此证明自己具备实力,而非“能力不行”。要将“考不好”转化为“我还有很多知识可巩固,每多学一点,就离目标更近一步”。

其次制订计划,掌控节奏。逃避复习是因压力过大、缺乏方向。要结合自身情况,制订合理、具体的复习计划。要按学科和知识点拆分任务,将大目标细化为每日小目标,如每天完成一套英语真题并分析错题、背诵20个语文古诗词高频考点等。完成小目标后,要给自己积极反馈,如记录完成情况、奖励自己小零食或短暂休息,感受掌控复习节奏的成就感,逐步摆脱逃避心理。

第三积极暗示,体验成功。可以用正向语言转化,将“我考不好”改为“我已掌握80%考点,剩余20%正在突破”;还可以用场景预演法,每天早晨用2分钟闭眼想象“从容走进考场、流畅答题”的场景,强化成功体验。

“高考是挑战,更是成长机遇。祝愿这位考生用正确方法驱散负面暗示,勇敢直面复习,在考场上绽放光芒。”温书臣老师说。

家长朋友们,有关您的困扰可以倾诉至邮箱:1041659415@qq.com,73507017@qq.com
或者拨打热线电话:18639121956(微信同号)

市道清小学 探索语文教学美育新路径

本报讯(记者韩晓)近日,市道清小学举办了“小学语文教学中提升学生审美能力”研讨会,市教育局基础教育研究院教研员袁晓莉到会指导,与全校语文教师共探语文教学美育新路径。

该校教师李霞执教《静夜思》,以李白《古朗月行》为引,将“白玉盘”“瑶台镜”的童趣想象与《静夜思》的深沉乡愁自然衔接。教师毋鸿洁执教《棉花姑娘》,以欢快的《拍手歌》复现生字导入,迅速将学生带入童话情境。

课后,袁晓莉对两位老师给予高度评价,并结合两

堂课例,深入浅出地阐释了阅读教学中提升审美能力的核心路径。

“袁晓莉老师的点评精准透彻,为我校小学语文教学中审美能力提升指明了方向。”该校党支部书记、校长李小雅说,审美能力是学生核心素养的重要组成部分,不仅能提升学生对语言文字的感知力与表现力,更对塑造健康人格、增强文化自信具有深远意义。希望教师们以此次活动为起点,继续深挖教材中的审美元素,创新教学方法,让语文课堂成为滋养学生审美素养、提升文化自信的沃土。

河南理工大学附属小学 古韵太极进校园

本报讯(记者韩晓)为弘扬中华优秀传统文化,增强学生的文化自信,近日,河南理工大学附属小学开展了一场别开生面的“家长进课堂”活动。学生家长以“太极导师”身份走进校园,带领学生体验太极拳的魅力,在寓教于乐中播撒文化传承的种子。

“太极拳不仅是武术,也是中华文化的瑰宝,它能让我们强身健体,也能教会我们静心与专注。”活动中,“太极导师”以生动的语言为孩子们讲述了太极拳的历史,并带领大家学习了太极拳的基础动作。

从“起势”的沉稳到“云

手”的灵动,孩子们模仿得认真投入,一招一式虽显稚嫩,但眼神中满是专注与好奇。操场上的欢声笑语与整齐划一的动作,构成了一幅活力十足的画面。

虽然是第一次接触太极拳,但是每个孩子都“大展拳脚”,在学习和领悟的过程中,孩子们兴致高涨,一招一式都模仿得有模有样。

该校领导说,本次“家长进课堂”活动,通过沉浸式体验,不仅让刚柔并济的招式烙印在稚嫩的身影中,也将“文化自信”的种子悄然埋入童心,让家校协同育人焕发新生机。

塔南路小学 实战演练提升应急能力

本报讯(记者贺琚)5月12日是第17个全国防灾减灾日,主题是“人人讲安全、个个会应急——排查身边安全隐患”。当天,塔南路小学举办了防灾减灾宣传教育暨防震应急疏散演练。

15时30分,当防震应急避险信号发出后,正在上课的师生迅速作出反应,任课教师第一时间停止教学活动,指挥学生就近进行紧急避险。只见学生在老师的组织下,双手抱头,蜷缩身体,利用书包或书本等物品保护头部和颈部,迅速蹲在课桌底下、墙角边,整个教室安静有序,等待进一步指令。

当疏散演练警报声响起,全校师生双手护头、弯腰低姿,沿着预定的路线迅速离开教室。各楼层和楼梯口的值班教师坚守岗位,认真疏导学生,提醒大家不要拥挤、不要推搡,确保疏



学生进行紧急避险演练。
李萍芳 摄

散过程安全顺畅。仅用时2分6秒,全校1295名师生就全部安全疏散到指定区域,整个过程有条不紊,规范、快速、高效地完成了演练任务。

此次活动不仅是对学校应

急预案的一次实战检验,也是一堂生动的生命安全教育课。通过演练,增强了师生防灾减灾意识,提高了紧急避险及应急疏散能力,为创建平安校园奠定坚实基础。

孟州市河雍中学 走进陈家沟 研学太极拳

本报讯 近日,孟州市河雍中学初一学子走进太极拳发源地——温县赵堡镇陈家沟,开展研学活动。

主办方精心设计了多层次

课程体系:在田间地头,学生们亲手采挖温县铁棍山药,感受劳动的乐趣;漫步村落,走访太极拳名师故居,探寻太极文化的深厚底蕴;更有机会近距离观摩国际太

极赛事,领略太极高手的风采。学生还学习了太极拳,对“阴阳平衡”“刚柔并济”等理念有了深刻感悟,在一招一式间触摸中华传统文化的脉搏。(姚欢欢)

沁阳市第一小学举办心理健康讲座

本报讯(记者韩晓 通讯员李利霞)近日,沁阳市第一小学教育集团举办了以“学会宽容与爱同行”为主题的未成年人健康成长集中宣讲活动。

本次活动由沁阳市未成年人健康成长宣讲团成员李利霞

展开主题宣讲。李利霞通过“看故事,悟道理”的形式,引发学生思考什么是宽容,引导学生理解宽容能让我们避免冲突,减少负面情绪,有益于身心健康,建立良好的人际关系,赢得人心,奠定事业成功的基石。

最后的“我会宽容”环节,李利霞运用生活中的案例,让大家畅所欲言,同学们情绪高涨,纷纷登台发言,宽容、友善、阳光的种子在大家心里生根发芽。