

寒假也“暖心”

省镇中阳光心理工作室送出心理调适指南

本报通讯员 徐玉婷
本报记者 张翼

2023年的寒假已然来临,这依然是疫情背景下的一个假期,如何将这个假期过得充实又有意义?记者从江苏省镇江中学了解到,该校阳光心理工作室特地为家长和同学们准备了一份寒假心理调适指南,旨在帮助大家及时调整假期状态,保持身心健康,一起度过一个充实、愉快、有收获的暖心寒假。

心理小贴士——学生篇

1. 做出一个“好计划”

不少同学因为之前的居家学习打乱了学习生活节奏,短暂的校园生活后,再次进入寒假生活,容易变得懒散,失去目标和动力;还有些同学会陷入“手机综合征”,每天沉溺在网络世界,白天萎靡不振,晚上精神抖擞,情绪状态越来越差,越来越不喜欢与人交往,形成“假期孤独症”。

寒假是“自由”和“自主”的,合理的计划会让假期变得更有意义!适度的使用电子产品,为自己的寒假建立一些小目标。

比如:在防疫安全的条件下,与不常见的长辈聊聊天;多与大自然接触,呼吸新鲜空气;按比例分配好寒假作业,培养每天学习的持续行为;保障自己充足的睡眠,趁着假期养精蓄锐,为新学期储备能量!

2. 实现两个“小愿望”

列举两个可以在假期中实现的愿望,平时想做而又没有时

间做的事情,提升我们的体验感和幸福感。比如,在平常总是来不及看完的电影;想要完成的画作和手工;去安全且允许的地方放烟花等等。

但是要注意,虽然是美好的小心愿,也不要安排太多,两个为宜,这样才能更好珍惜这个假期,获得更大的期待。同时,做好与电子产品保持适当的距离,愿望中多多走出去,不要停留在手机上完成。

3. 每日记录“三件事”

每天晚上睡觉前,回忆一下当天的经历,将当天发生的美好小事记录下来。比如,今天吃到了喜欢的菜;超额完成了学习任务;帮助路边的陌生人得到了一张笑脸等等。发现和感恩生活中的小事,多多回忆让你感受到快乐的经历,会让你感受到生活中的美好。

4. 神奇沟通“四句话”

寒假中,每天和家长朝夕相处,不免会有各种小摩擦,当有情绪的时候,除了我们之前所学习的类似“腹式呼吸”和“蝴蝶抱”情绪调节小技巧之外,还需要学会解决问题的沟通方式,可以尝试以下四句话:当……(描述具体发生的事情);我觉得……(描述自己真实的情绪)。

因为……(描述自己情绪背后的真正原因);我希望……(描述自己希望解决问题的最好的方案)。

比如在过年时常会有家长进行同伴比较,此时,你可以进行如下陈述:当你说我不如“小明”的时候,我觉得我很难过,因为你看不到我的努力,我

希望你能多看看我身上的优点,夸奖我,我会很开心并做得更好!而不是任由自己的情绪发泄,别人一头雾水的情况下,更会激化矛盾。

心理小贴士——家长篇

在为同学们献上假期攻略的同时,同样需要家长们的配合才能达到更好的效果。

家长作为孩子的第一任老师,更需要以身作则,希望孩子能够在假期远离手机,家长首先就需要做到这一点,如果家长的“手机综合征”比孩子还严重,这在某种程度上会影响孩子的心理,所以家长的正面示范和一起同行十分关键。在这个假期中,我们也有一些亲子沟通的小建议给家长朋友们——

1. 做一个“倾听陪伴者”

中学生已经具备了独立思考的能力,不是那个家长说什么就会去做什么的小孩子,多和孩子沟通,倾听他内心的声音,看看他的思想有了哪些变化,了解他对自己的人生规划,努力做孩子的“陪伴者”而不是“指挥家”,可以在孩子寻求帮助的时候提出合理建议,这样孩子才拥有更强的安全感,否则会在家长面前表达出更多的情绪。

2. 做一个“情绪稳定者”

想要孩子能够清晰表达自己的情绪,首先家长要善于觉察自己的焦虑、紧张、愤怒、暴躁等情绪,面对强烈的负面情绪时,家长要有意识地通过音乐、倾诉等转移注意力的方式提升自己



非暴力沟通四部曲

1. 说出你的观察



客观表达你的观察结果,不进行讨论

2. 表达你的感受



表达自己的感受,不要把感受表达成想法

3. 说出你的需要



直接告诉对方是你的什么需求没有被满足,找到自己感受的根源

4. 正确的表达请求



请求帮助要具体,避免命令或强迫语气

负面情绪的承受力,不把负面情绪宣泄到孩子身上。

待情绪稳定下来,再处理冲突的事情,并寻找各种可以放松、减压的方法。这样才能帮助孩子保持积极向上的状态,维持稳定的情绪,减少冲突。

3. 做一个“合理表达者”

家长要加强与孩子的沟通交流,提升亲子沟通的质量。要拓宽沟通的渠道,通过语言、身体语言、书信、网络等方式进行沟通;要善用有效的沟通技巧,多用“我”开头的语句表达自己,少用“你”开头的语句指责孩子,

可以尝试以下非暴力沟通4步法:说出观察:清晰地表达你所观察到的事实或结果;表达感受:明确说出这件事情带来的心情是什么;说出需要:清楚明确地表达你的需要;提出请求:请求不是命令,而是提出“可以怎么做”。

比如假期中孩子总是抱着手机时,你可以如下表述:当我已经三次看到你抱着手机的时候(观察),我感觉有些难过(感受),很多时候我也想夸夸你鼓励你(需要),我希望能让我抓住你可以让我夸奖你的瞬间(请求)。

新委员 新声音

江大校长颜晓红关注教育科技人才一体化

本报讯(吴奕 张翼)今年,江苏大学校长颜晓红履新省政协委员。新委员带来新声音,颜晓红此次的提案关注江苏民营企业,他建议打造以“产业链长制+链主企业联盟+中小微企业协同创新”为特色的“苏式”创新生态系统,提升江苏民营企业现代化水平。

“党的二十大报告首次明确提出促进民营经济发展壮大,标志着民营经济进入新的发展阶段。”经过广泛调研,颜晓红表示,新一轮科技革命和产业变革正处于爆发期,企业的竞争已逐渐演变为区域创新生态的整体竞争。江苏有92家企业入围2022中国民营企业500强,位居全国第二,但是当前江苏民营企业还承受着融资成本高、融资渠道少的压力,创新实力活力、数字技术与实体经济融合度以及

民营经济营商环境有待进一步提高和优化。

对此,颜晓红建议:以“产业链长制”为主要工作机制,强化产业集群协同创新;建立多层次人才体系,增强民营企业现代化创新动能,激发民营企业现代化创新活力;完善科技金融多元供给,支撑民营企业现代化高效运行;抢抓产业互联网机遇,创建“数实融合第一省”,拓展民营企业现代化增长空间;营造“近悦远来”营商环境,提升民营企业现代化发展韧性。

作为大学校长,颜晓红深刻体会到教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑,他认为一体化加快推进“教育优先发展、科技自立自强、人才引领驱动”,可以进一步推动江苏企业发挥科技创新“主体作

用”。

特别是江苏有着丰富的科教资源优势,颜晓红建议可以政府主动推动、高校主动对接,让江苏高水平大学的教育、科技、人才一体化支撑作用有力推动江苏民营企业提升企业品质、增强企业创新驱动能力。“在人才方面,可以进一步完善我省产业高质量发展人才需求目录,帮助有高层次人才需求的民营企业引进国际一流的科技领军人才、青年科技人才和高水平创新团队。”颜晓红说。

颜晓红认为,要站在战略高度加大对作为江苏经济发展主体的民营企业创新发展的引导、支持力度,推进民营企业现代化“江苏实践”形成示范,从而坚决扛起构建新发展格局“国之大者”的使命担当。

镇江崇实女子中学·茅以升中学：“全员导师制”成果斐然

本报讯(朱丹妮 张翼)为全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,构建全员、全程、全方位“三全育人”工作体系,持续为每一个学生提供关爱和指导,促进学生全面健康成长,镇江崇实女子中学·茅以升中学全面启动、有序推进“全员导师制”活动。日前,记者从校方了解到,经过一学期的实施,“全员导师制”成果斐然。

一学期以来,校方积极探索与实践,形成了学生、家长、教师和学校“四位一体”的工作机制,有效整合家长、导师、学校各方力量,充分发挥各方优势,形成教育合力,共同为学生身心健康发展保驾护航。每一名学生都有选择自己心仪导师的愿望,让学生选择心仪的导师是全员导师制顺利开展的重要前提。有序合理的导师匹配过程,有助于学生选到自

己心仪的导师,真正做到“以生为本”。全员导师制实施动态管理,学生与导师之间的双向选择匹配原则上每学年调整一次。每年9月份开展新一轮全员导师制匹配活动。

校方全员导师本着“少一点随意,多一点用心;少一点套用,多一点个性;少一点教条,多一点真情”的理念和原则,积极做好学生的“思想引导、学习辅导、心理疏导、生活指导、生涯向导”工作,为每一个学生提供陪伴式关怀与指导,让学生像树一样成长,像花一样绽放。

