

压力乱发脾气

如何引导孩子正确宣泄情绪

■关注■

11月,不少学校迎来期中考试,心理聊吧的一则倾诉中,一位母亲在为孩子乱发脾气而痛苦时,通过沟通发现孩子情绪不稳的背后是学习压力。作为家长,如何从孩子的日常表现看出他需要宣泄呢?又如何合理地引导孩子宣泄呢?听心理老师聊一聊。

倾诉

孩子乱发脾气,我气急败坏

刚过去的这个周末,我对孩子,经历了狂怒到心痛的过程。

过两天是孩子生日,11月中旬又是期中考试,就想着周六提前给她庆祝一下,还请了几个我们的好朋友,都是看着她长大的。周五晚上有辅导班,接她放学的时候,快8点了,看着情绪不高,不过一会就好了,跟我说学校发生的很多事情,像往常一样。

怕她晚饭没吃饱,带她去了一家商场。准备离开回家的时候,朋友问她喜欢什么样的生日蛋糕,她来了。我和朋友翻了翻手机都没找出她想象中的蛋糕,她的情绪一下子低落下去了,我有点着急,就问你随便挑一个嘛,味道都差不多,没想到她回我说:“不要了,生日也

不想过了。”

到家之后,我压着脾气跟她讲道理,大家带着对她的祝愿来过她生日,怎么因为一个蛋糕就能说出“生日不过了”这种话呢?她撇着嘴,就是不松口:“你们去吃吧,我在家写作业。”

我简直气得要爆炸,但还是压抑着自己的情绪。老公从书房出来,问清事情原委后,对女儿进行了批评教育。

时间就这样在我们跟她反复讲道理中流逝。说着说着,女儿突然嚎啕大哭,说学习压力真的好大呀,感觉同学都好聪明,随便便题目就做得出来了。而自己呢,代数学起来麻烦得要命,有时候结果对了因为步骤不对还得扣好多分,现在一点信心也没有,语文和英语心里也没底,马上就要考试,心里慌得不得了,感觉自己什么都不行,什么都没复习……

看着她哭,我心一下子就软了,回想一下,如果不是最后女儿爆发出来,带着我们对她的评价“乱发脾气、不懂事”,她内心的压力如何排解呢?

但是,我也很糊涂,作为家长,如何从孩子日常的表现来看出她需要宣泄呢?又如何合理地引导孩子宣泄呢?

解析

“蛋糕事件”其实是压力的应激反应

大多数人面对生活学习都有各种压力。有些压力可以转变为正向动力,使人更加积极奋进;有些则会带来一些负面情绪,烦恼、痛苦、悲伤等,孩子也不例外。

人们的压力按时间顺序都分为三个阶段,预警阶段、搏斗阶段、衰退阶段或衰竭阶段。

在人的外部环境和内部需要共同作用下,当人们有了一定压力警觉的时候,身心便会产生相应的反应,进入预警阶段。这是激素阶段,没有明显的行为表现,一般不易被觉察,实际上是一种被控制的状态。当压力持续加大,一部分转向内,一部分转向外。转向向内的部分,自己承担消化,消耗个体自身的心理和生理资源。转向向外的部分,则表现为行为反应或者表达和宣泄情绪、压力等,进入搏斗阶段。这个时候,由于个体自身的调控消耗着能量和资源,所以会变得比较敏感或脆弱。即使是很小的困扰都会引发个体的强烈情绪反应。这位母亲的讲述中所涉及的生日蛋糕问题就是非常典型的压力的应激反应。

如何合理宣泄压力?压力是孩子自身的感受,是外部环境和内心状态共同作用的结果。就学习压力而言,适度的压力是能够促进孩子的学业发展的。孩子的注意力、思维能力和记忆力都会随着压力的增加而提升,所以,如果是完全无压力的孩子的学习一定是有问题的。

从外部环境上减轻压力。保证良好的睡眠和饮食,良好的运动也有助于生理上减轻压力。家长和孩子保持良好的沟通,及时关注孩子的情绪和行为,给予孩子恰当的期望,注重观察孩子的学习过程,而降低对考试评价的关注度等。从内部状态减轻压力,引导孩子合理表达,倾诉压力,对于积极表达压力的行为给予鼓励和强化。

必要的时候,孩子的情绪也是需要强烈宣泄,如哭泣、愤怒、捶打、喊叫等,这种主动或者投射式的宣泄,只要不伤害他人或造成不良影响都是可以尝试的。 □王睿

安康车务段

『成长套餐』助新人成才

本报讯(张涛 李成明)“建议组建一个官方的互联网群组,一方面我们业余时间可以交流,另一方面车务段也可以定期给我们命题,让我们探讨。”近日,在中国铁路西安局集团有限公司安康车务段“青春向党 共享促成才”青年大学生座谈会上,刚晋升车站值班员的青年大学生赵瑞军,提出了自己关于加强青年之间学习交流的意见建议。

随着近年来干部职工队伍的结构转变,如何引进、留住和培养大学毕业生,是摆在地处秦巴山区腹地的安康车务段人才队伍培养过程中的重大课题。为此,该段形成常态化联系青年毕业生机制,日常由班子成员带头深入生产一线开展实地调研,坚持每半年举办一次集中座谈会,面对面听取大学生所思所想、困难疑惑,累计收集关于青年职工成长成才方面的意见、建议共130条,并通过党委会等集体研讨,形成《大学生早期培养四年规划》《大学毕业生早期培养管理实施细则》等长效机制,为青年人才培养奠定制度保障。

该段从“见习管理、考核定职、培养锻炼、关心关爱”四个方面入手,采取模块化培养的方式,摸排大学生基本信息,建立青年大学生信息库,细化各类培养方案,分阶段为青年大学生提供“私人定制”成长套餐,为新人职大学生定向培养。

为助力大学生锻炼过硬本领、全面发展,该段还提供多样化锻炼平台,针对毕业生所学专业、性格特点、发展潜力等特征,着眼长远发展,针对性制定远期培养计划,安排多车站、多岗位相互交流,每年组织大学生作为集团公司技能比武后备军集中轮训一个月,为青年职工发展“打牢地基、踏实步子”,防止出现“偏科”现象成为青年职工成长路上的绊脚石。加大青年典型选树,大力营造“看标杆、学标杆、当标杆”的氛围,助推造就青年人才“蓄水池”,形成大学生成长成才的良性循环。

■基层动态■



近日,在第二届全国装备制造业产教融合校企合作推进会上,由陕汽技师学院一线员工代表、三秦工匠小军组成的团队展示了陕汽坚持产教融合、校企合作取得的成绩。他的主题发言得到了与会人员的高度评价。 □刘军利 摄

西安工业大学

助力黄窑村党建旗帜村建设

本报讯(杨飞 孙扬)近日,西安工业大学党委组织部工作人员到黄窑村助力帮扶党建旗帜村建设,送去4万元专项资金,用于党员活动室建设、党建宣传栏建设、国旗旗杆及基座维护等。

2019年5月,黄窑村被村里试验区确定为党建旗帜村。对标旗帜村建设,西安工业大学充分发挥高校党建优势,通过定期召开支部党员大会、支委会、党小组会,村党支部书记、第一书记按时上党课等形式,推动“抓党建、促脱贫”作用日渐彰显。



日前,西安铁一中分校举行“唱响青春,礼赞祖国”合唱比赛,千余名2023届学生演唱了《中国人》《我和我的祖国》等一首首脍炙人口的歌曲。图为恒远部8班学生正在演唱歌曲。 □杨静龙 摄

加强大学生幸福能力培养

教育杂谭

近日,党的十九届五中全会审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》,明确要求“不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感,促进人的全面发展和社会全面进步”。可以说,“幸福感”是美好生活的重要内容。高校的根本任务在于立德树人,基本使命在于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。大学生作为时代新人,如何理解幸福、感受幸福、追求幸福及创造幸福,不仅关系到其个体的健康成长,也关系到整个社会幸福感的提升。

幸福是一种体验,更是一种能力。因此,高校要把培养大学生幸福能力放在重要位置,帮助学生树立正确的幸福观念,培养学生认知幸福、体验幸福进而创造幸福生活的能力。随着我国经济社会的发展,当代大学生不缺少感受幸福的物质条件和精神条件,感受幸福的能力也需要相应提升。学校教育是培养人的幸福能力不可缺少的重要场所,大学阶段是培养学生幸福能力的重要关口,直接关系到未来社会“人民幸福”的实现程度。

培养健康心理是提升大学生幸福能力的关键。幸福是一种主观的愉悦的情绪感受和积极的心理状态。教育不能立刻改变每个人的生活环境和所处的境遇,却能改变人的思维方式和认知水平。因此,加强学生心理健康教育,培养学生良好的心理素质和高尚的人格,才能帮助他们正确认识自己、包容他人。其中的重要内容就是加强对学生的挫折教育和感恩教育,注重把解决实际问题与思想疏导相结合,引导学生发现问题、分析问题和解决问题,客观认识自己的长处与不足,辩证对待人生所遭遇的挫折甚至失败,帮助他们始终保持积极向上的精神状态。

加强品德修养是培养大学生幸福能力的根本。大学阶段是大学生世界观、人生观、价值观形成的重要阶段,也是加强品德修养的重要时期。人无德不立,育人的根本在于立德。大学生的品德修养主要包括理想信念和道德操两个个方面,这直接影响和决定其一生的幸福程度。面对世界局势的复杂多变,面对社会生活的纷纭万状,高校需要引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观,通过发挥自身的聪明才智,创造真正意义上的幸福生活。

能力提升是培养大学生幸福能力的途径。一位哲学家说,真正令人满意的幸福总是伴随着充分发挥自身的才能来改变世界。提升能力是每个人回报社会、服务国家、实现人生价值的前提,是实现人生奋斗目标的基础,是创造幸福和实现幸福的保障。大学生要不断提升自身能力,这样不仅可以创造自身的幸福生活,而且还能更好地造福社会、惠及他人,为实现社会和谐、人民幸福贡献力量。这就需要加强学生综合素质、实践能力等的培养,将学生培养成全面发展的人,成为国家栋梁之材。

加强学生幸福能力的培育必须回归生活,把握实现幸福的方法。在人生的一生中,人们对所从事的工作在不同的人生阶段会有不同的认知,一般会经历从工作到事业再到使命的过程。人生的最大价值在于把自己的智慧和能力奉献给自己钟爱的事业,把有限的宝贵生命与无限的使命追求结合起来,从而为社会进步、国家发展、人类文明作出更大的贡献,创造更大的幸福。 □张庆亮



近日,安康市石泉县池河小学为了让小学生体验收获的喜悦,了解家乡的脱贫产业,组织200余名学生徒步来到良田村火龙果种植基地开展研学旅行活动。通过观察、采摘、品尝等方式,学习火龙果的基本常识,丰富生活经验,培育热爱家乡、热爱劳动的好习惯。 □贾自强 张磊 摄

理论教学 专题讨论 情景模拟演练

延长石油管道公司党务培训成效实

本报讯(杨哲 熊永平)日前,延长石油管道公司在延安干部培训学院南泥湾分院开展了为期3天的党务干部能力提升培训。此次培训采取理论教学、专题讨论和情景模拟演练的方式进行,80余名党务干部接受了一次理论+实践的系统培训。

理论学习中,解读了《中共中央关于加强党的政治建设的意见》,讲解了新时代党的作风建设的重大意义及基层党建工作的职责使命、重要概念和工作重点,引导大家做一名合格的党务工作者。

白天理论培训,晚上会议室内依然灯火通明。大家分成两组,围绕各单位实际情况展开专题讨论。讨论分为“当前党务工作的困难挑战和解决办法”及“党务工作者对意识形态工作的认识”两个主题。讨论过程中,大家踊跃发言,畅谈理解和感悟,达到相互学习、共同提升的目的。

“先进的教学设备,宽阔漂亮的操场,生动活泼的课堂……跟城里孩子上学没啥两样。”在接官亭镇接官亭社区,跟群众聊起对农村教育的满意度时,五年级学生王玥的母亲邓瑞是满脸的幸福。

如今,漫步略阳城乡,映入眼帘最好的建筑是学校,最美的环境是校园,最有活力的学生。

乐素河镇周家坪村7岁女童萍萍,本应享受跟其他同龄孩子一样的快乐校园,可由于先天性智力残疾,不会行走,不会说话,一直靠吃奶粉生活,成了家长心头永远抹不去的伤痛。

“希望通过老师送教上门,孩子能康复,能开口说话……”母亲樊女士对孩子好转的渴望之情溢于言表。

“像萍萍这样的残障儿童,一定要把康复训练、卫生保健和相关政策送上门。”张和平在入户走访核查情况时,这样反复叮嘱送教上门教师。

10月21日,是乐素河镇中心小学李珂、罗菊凤两位教师为萍萍送教上门的日子。这天,她们与往常一样给孩子带去牛奶,将其抱在怀里,揉揉、搓搓手臂和下肢,用温水擦洗孩子的身体,给家长讲解卫生保健常识和资助政策,引导其调整心态。他们的耐心、热情令家长很是感动。

“希望通过老师送教上门,孩子能康复,能开口说话……”母亲樊女士对孩子好转的渴望之情溢于言表。

在略阳境内,跟萍萍一样因行动不便、智力残疾无法上学的适龄少年儿童有28名。张和平负责起草为残障少年儿童送教上门实施方案,落实“一对一”帮扶教师,督促其将力所能及的教育教学等工作送到家中,实现了特殊儿童有学上、受关爱。

“你能听到海鸟在呼唤,你能看到海鸟在

飞翔……”在仙台坝镇中心小学音乐教室里,一首《海鸟的家园》轻音乐,将30多名学生带进了如痴如醉的境地。同学们按照主课堂高台小学陈芳老师的引导,一边击拍,一边整齐地歌唱,个个脸上都洋溢着快乐的笑容。

“通过聆听、学唱歌曲,让农村孩子感受到跟城里孩子一样的快乐!”提起仙台坝镇中心小学的“专递课堂”,张和平仍记忆犹新。

为破解农村学校薄弱学科教师紧缺难题,在张和平倡导下,先后在县城高台小学等学校创建3个主课堂,在地处偏僻的仙台坝镇中心小学、药木院小学等6所学校设置子课堂,选派优秀教师任主课堂教师,让农村英语兼课教师担任子课堂辅助教师,从而有效提升了农村学校薄弱学科教学质量。 □吴耀晴

让孩子享受更多阳光教育

——记汉中市略阳县政府教育督导室张和平



日前,安康市汉阴县教体科技局党委理论学习中心组召开集体理论学习会,组织学习《深化新时代教育评价改革总体方案》。与会人员结合实际,就如何贯彻执行进行了深入交流。 □林爱铭 摄