

原来我这么棒!

新区实小 张沪花

什么叫“透明人”?看看莉莉你就知道了。

上课时,当同学们积极发言的时候,莉莉低着头看课本,一声不吭。都上三年级了,班主任王老师有一次跟音乐老师提起莉莉,音乐老师竟一脸疑惑地问:“你们

班有这个学生吗?”

瞧,莉莉就是这么一个存在感极低的女生。

这节班会课的主题是“优点单”。班主任王老师给每位同学发了一张纸条说:“先写班上5个同学的优点,最后再写自己的优点。”莉莉“刷刷刷”填完了前面的内容,盯着那最后一条横线呆愣着,直到老师收走了这张“优点

单”……

接下来的班会课上,王老师为每位同学带来了一份“礼物”——“我的优点单”。王老师根据上一周同学们填写的内容,把每一位同学的优点都分别罗列在了一张纸上。莉莉从老师手里接过那折叠起来的薄薄的一张白纸。她鼓足勇气,慢慢地打开了这张纸。一行行文字映入眼帘:林莉莉很细心,把班级植物照顾得很好;林莉莉很大方,经常借东西给同学……最后是王老师工整的笔迹:读林莉莉的作文是一种享受!

几天后,一年一度的全校征文比赛开始了。王老师鼓励同学们积极参加,莉莉默默听着,心里打起了退堂鼓,她把报名表折起来,迅速塞进课桌里。没想到,她的一举一动全落入了王老师的眼里。

放学时,王老师在学校门口拉住了莉莉:“林莉莉,你每次的周记都写得很生动,平时的作文也写得那么好,这次征文比赛可要好好表现啊!”

回家后,王老师的话一直在莉莉耳边萦绕。莉莉专注地构思着作文的思路,思考新颖的角度。不一会,她觉得文思如泉涌,一气呵成完成了作文。

第二天,莉莉忐忑地把文章交给了王老师。“林莉莉,你真棒!这篇文章一定能获奖的。”莉莉不好意思地笑了。

两周后,征文比赛结果出来了,莉莉的作文得了一等奖!王老师让莉莉上台领奖。莉莉一阵眩晕,她不知道自己是怎样从老师手里接过奖状的,只记得同学们的掌声特别热烈,老师的脸庞特别亲切。

从那以后,班级里渐渐有了一些变化。课间,常常会看见好几个女生用崇拜的目光围着莉莉,听她眉飞色舞地讲故事……

心理课堂

拥抱不完美的父母

本报记者 张吴

谈到现在的很多问题孩子之所以出现诸多问题,丹阳市家庭教育指导中心讲师班成员、华南实验学校束素芳老师表示:“根源往往都是原生家庭父母在教育上出现了问题,孩子与父母的关系存在问题。”这一点打开了束素芳的话匣子,也引起了记者的思考。

“我在成长过程中受着父母好的方面的影响,也有着父母不好的一面的影响。”束素芳回忆,父亲的挑剔与苛责,母亲的懦弱与哀怨,曾经在很长一段时间内困扰着她的身心,只是一直以来不想去面对,不愿意承认,且反而“洗脑”自己“天下无不是的父母”。“长久以来,我的内心住着一对‘完美的父母’,他们光鲜体面,无所不有;他们学识丰厚,无所不能;他们温情和蔼,包容体贴……然而当现实和希望不一样,我会把隐隐伤痛深深埋在心底,总觉得是因为自己不够好,才能得到父母极大的爱、温暖和认同……”她告诉记者,之后,随着自己渐渐长大,读的书多了,见识的人与事多了,特别是经历从为人子女到为人父母的转变,她终于意识到其实世界上并没有完美的父母,并慢慢接受了“不完美的父母”和他们“不完美的爱”——比如,“我从父亲的挑剔与苛责中悟到,做人要懂得进退,说话要知道分寸,管控好自己的情绪,不与自己和他人过不去”;比如,“我从母亲的懦弱与哀怨中懂得,女人不能做‘攀援的凌霄花’,在家庭中经济上要独立,情感上才不会吃亏,才具有更平等的地位或是更好的话语权”……“因为拥抱了不完美的他们,我能够重新认识自己,不断修复修正自己,给自己成长的机会,努力活成孩子眼中‘自己喜欢的父母’的样子……”束素芳释然微笑——是啊,记者也体悟到:虽然现在的自己还有很多的缺点和不足,但我也要学着接纳不完美的自己,通过学习、反思、改变和改进,期望在未来遇见更好的自己。

心理健康的概念

现代健康概念,早已超出人们的传统认识,它不仅指生理上的健康,还包括心理和社会适应等方面的完好状态。即:身、心两个方面。而心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

什么是心理健康

心理健康的概念是随时代的变迁,社会文化因素影响而不断变化的。心理学家对心理健康的概念有以下几种说法:

“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能,适应社会环境的行为。”

“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态,主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志,良好的性格及和谐的人际关系等。”

“心理健康是指人的一种持续的心理状态,主要在这种情况下能作良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜能。”

我们认为,所谓心理健康,是指对于环境及相互关系具有高效而愉快的适应。心理健康的人,能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和气质。

心理健康的标准

美国著名心理学家马斯洛为心理健康提出了9条标准:

- 1、对现实具有高效率的知觉;
- 2、具有自发而不流俗的思想;
- 3、能悦纳自己,悦纳他人,接受自然;
- 4、在其环境中能保持独立,能欣赏宁静;
- 5、注意基本的哲学和道德理论;
- 6、对平常的事物,如朝旭夕阳,甚至每天的例行工作能经常保持兴趣;
- 7、能和少数人建立深厚的友情,并具有乐于助人的热心;
- 8、具有民主的态度,创造性的观念和幽默感;
- 9、能承受欢乐和忧伤。

家校共育之 护苗成长

知心姐姐:每个人都有优点和缺点,正是它们造就了独一无二的个体。有人说过:不管你是谁,身上都有值得别人欣赏的地方。也许,当自己还没有觉察到的时候,别人早已看到了你的优点。所以,我们要学会欣赏自己,看见自己的闪光点。在闪光点的照耀下,每一天的学习和生活都会是充满阳光的、自信的,你会发现——原来,我真的很棒!

心理健康小故事: 别盯着杯子

一次,我们几位同学去拜访大学时的老师。老师问我们生活得怎么样。一句话勾出了大家的满腹牢骚,大家纷纷诉说着生活的不如意:工作压力大呀,生活烦恼多呀,做生意的商战不顺呀,当官的仕途受阻呀……一时间,大家仿佛都成了上帝的弃儿。

老师笑而不语,从房间里拿出许许多多的杯子,摆在茶几上。这些杯子各式各样,有瓷器的,有玻璃的,有塑料的,有的杯子看起来高贵典雅,有的杯子看起来简陋低廉……老师说:“都是我的学生,我就不把你们当客人看待了。你们要是渴了,自己倒水喝吧。”

我们说得已经口干舌燥了,便纷纷拿了自己中意的杯子倒水喝。等我们手里都端了一杯水时,老师讲话了,他指着茶几上剩下的杯子说:“大家有没有发现,你们挑选去的杯子都是最好看最别致的杯子,而像这些塑料杯就没有人选中它。”我们并不觉得奇怪,谁都希望手里拿着的是一只好看的杯子。

老师说:“这就是你们烦恼的根源。大家需要的是水,而不是杯子,但我们有意无意地去选用好的杯子。这就如我们的生活——如果生活是水的话,那么,工作、金钱、地位这些东西就是杯子,它们只是我们用来盛起生活之水的工具。杯子的好坏,并不能影响水的质量,如果将心思花在杯子上,你哪有心情去品尝水的苦甜,这不是自寻烦恼吗?”

丹阳市未成年人成长指导中心 特约刊登
丹阳市心理救助与咨询中心
公益免费咨询 全程保密
心理咨询热线 86556662
地址:丹阳市青少年宫内