



拥有阳光心态 体验成长快乐

□宋伟

亲爱的同学们,自从新冠疫情暴发以来,举国上下共同抗疫,家长都在持续关注疫情的相关信息,焦虑和恐惧等不良情绪辐射到了你们的学习生活中;处于漫长假期中的你们,居家时间长、生活节奏慢,学习安排相对学校而言比较松散,复学之后,要调整到正常的学校生活状态,这对你们是一个新的挑战;父母和老师的期望也会让你们产生压力……

这段经历是前所未有的,不只是你们,包括我们成年人在内的任何一位社会成员,都可能会出现焦虑、紧张、不安等情绪,这都是极正常的反应,不必过度在意。如果你出现了这些负面情绪,可以通过自我对话、转移注意、积极交流沟通等方式,调节自己的不良情绪。

培养正向思维 保持积极心态

英国作家狄更斯说过:“一个健全的心态,比一百种智慧都有力量!”亲爱的同学们,下面两个事例都告诉了我们这个道理:拥有阳光的心态是多么的重要!

1941年12月的一个深夜,一场大火蔓延了爱迪生的实验室,这位伟大的发明家全部的研究心血都在这场大火中埋葬——要知道,这可是他大半辈子积累的汗水与心血啊!然而,本应痛不欲生的他,却出人意料的平静,第二天早晨竟然在这里散步。爱迪生留给人们的只有一句话:“灾难有灾难的价值,感谢上帝!这场大火烧掉了我们所有的错误,我们现在可以重新开始了……”发明家爱迪生的成就,着实令人佩服。然而,

我们更加钦佩他面对挫折时的那一份坦然、那一份勇气!

同学们,我们都仍然清晰地记得疫情暴发之初,在武汉方舱医院,医生为了对患者进行心理疏导,引导他们调整心态、乐观面对、积极治疗,带着患者欢乐共舞、打太极拳、做呼吸操,最终所有轻症患者全部康复出院!亲爱的孩子们,你们瞧,良好的心态多么重要,它可以帮助我们战胜困难、走出逆境!

正视消极情绪 重视自我调整

亲爱的同学们,新冠病毒致病,不良情绪同样也致病,这就要求我们大家要学会保持良好心理状态。卡耐基曾经说过:“有了快乐的思想,你就能够感到快乐。”保持良好的心理状态不仅有助于提升自身免疫力,也能够帮助身边的人稳定情绪、缓解焦虑。越是在特殊时期,越要努力保持心情平静和愉悦。面对复学之后的校园生活,同学们对自己的情绪有一个正确客观的认识非常必要,我们要学会正确审视自己的情绪,当发现自己陷入过度紧张或者过度兴奋的情绪时,要学会自我调节。

1.自我对话:尝试逆向思维,重新审视自己的想法;及时处理“心理包袱”,悦纳自己,撰写“心理日记”释放宣泄。常怀感恩,善待自己和身边的每一个人。
2.学会规划整理:列出“每日小计划”,把注意力转移到学习上来,调整作息,有序进行学习,让你的生活更有规律。学着整理房间和书桌等,因为整理自我现实空间的同时,也是清理自我心灵空间的一种方式。



宋伟老师和学生们在一起(资料图)

3.转移注意:当出现不良情绪时,可以将注意力转移到其他活动上去,忘我地去做自己喜欢的事,让心情舒畅、情绪放松,如:运动健身、阅读书籍、练习书法、弹奏乐器、听舒缓音乐、唱喜爱的歌曲、制作手工、绘画等,使心中的不良情绪通过上述这些富有情趣的活动得到宣泄。

4.积极交流沟通:当遇到困难时,你们可以与家人、同学、老师互诉心事、倾诉交流、积极寻求情感的支持,这样不仅可以增进亲密关系,还可以获得及时的关心、帮助和支持,从而化解内心的烦恼与忧愁,同时也能够给予对方支持和关爱。

亲爱的同学们,2020年的春天让我们深刻地懂得:疫情带给我们的不仅

仅是灾难与痛苦,也让我们在“珍爱生命,关注健康;安全意识,责任担当;和谐生态,敬畏自然;学会独处,增进亲情”等方面有了更多的认识。我们要知道,人生路漫漫,偶遇困难、危机,甚至是不幸都是正常的,它是我们成长的一部分,对于我们来说,更重要的是要保持阳光健康的心态,练就更加强大的内心,以自己的果敢、坚强、自信去迎接人生的每一次挑战!

作者简介:
宋伟,市建安小学语文教师,河南省优秀教师、安阳市优秀班主任、安阳市学科带头人、家庭教育指导师。

心理 讲座

新时代好少年 集体受表彰

5月28日,滑县举行2020新时代好少年暨乡村优秀少年宫、优秀辅导员颁奖典礼。本次活动由滑县县委宣传部、县文明办、县教育局主办,滑县关工委、团县委、县妇联、县人社局协办,滑县20名新时代好少年、3家优秀乡村少年宫、24名优秀辅导员受表彰。

图为滑县道口镇第一实验小学学生在现场表演文艺节目。(王海玲 摄)



让每个孩子都有小岗位

□李春艳

本学期“重操旧业”,我又当上了二年级的班主任。低年段的孩子学习习惯差,自主管理能力欠缺,个人荣誉和班级荣誉感不强。怎样让孩子动起来,为班级更好地服务?思来想去,我觉得还是得让每个学生从思想上重视这个问题。所以,我专门利用一节课的时间针对什么是少先队员、红领巾的意义、荣誉感等问题进行了讲解,看着孩子端正的坐姿、脸上的笑容,我知道这节课的目的达到了。

接下来,我在班里组织开展了系列活动,进一步让孩子们珍惜荣誉、不断进步。

首先,开展“我为班级做好事”活动。本着“人人为我,我为人人”的思想,让孩子们比一比,看看谁的眼睛亮,看看谁发现的问题多,看看谁为班级做的好事多。我还在班里设立了一些岗位,让同学们及时“上岗”,各司其职。这样,班长和老师管理起来就省劲儿多了。

针对工具乱放的问题,我专门任命了两名“工具管理”班长。值班时间分为上午和下午,课间两人共同负责保持卫生整洁。

针对屡禁不止的随手乱扔废纸现象,我适时开展“我给垃圾找个家”活动。比一比、看一看谁的座位周围最干净,谁能保持一天、一周最干净地面。活动仅开展了一天,效果就非常明显。

下午的小自习时间,总有部分孩子到校后不进教室。因此,我专门为班级一号组长布置任务:每天下午一到班里,他就要从班级小书柜里拿出本组学生的课外书,按座位依次放到他们的座位上。孩子一来,就能看到座位上的图书,自觉地放下书包,开始津津有味地阅读起来。如果你的图书看过了,还可以和同桌、前后同学互换。课前小自习时间,人人认真阅读蔚然成风。

少先队、班主任工作千头万绪,如何让自己更有效地管理班级,使班级的各项事务高效完成,必须多动脑子,结合班级情况,抓契机、创新管理方法,适时处处有针对性地开展各项活动,就会有出乎意料的收获。

(作者系安阳市钢二路小学老师)



安阳日报小记者研学实践基地

仓巷街成老城文化新地标

本报讯(记者 徐依依)初夏悄至,安阳日报小记者研学实践基地——仓巷街上人来人往。古巷深处,民居改造成的店铺里不时飘出几句诗人的吟诵,让慕名来到这条“网红街”的人顿时来了精神。

5月23日下午,彰德城事历史文化公益讲堂暨安阳历史文化研学驿站揭牌仪式在仓巷街甲乙丁书店举行,不少历史文化爱好者的慕名而来。“本次活动由市文化

广电体育旅游局、市工商联主办,河南阿里文传传媒承办,润安·九府、甲乙丁书店、市新生代商会、市影视家协会等协办。我市文史爱好者、老城居民及爱好传统文化的年轻人为主要参与对象,这也是我们在仓巷街举办公益讲堂的初衷,让传统文化、历史文化融入百姓生活,让仓巷街更加鲜活。”彰德城事历史文化公益讲堂的主讲人安民说。此外,北关作协暨三月三活动基地揭牌挂牌

仪式、朗晴天诗朗诵活动也分别于当天在仓巷街举行。

“目前,仓巷街已吸纳近20家文化单位进驻,其中包括安阳市博物馆文峰分馆、文峰区文化遗产保护中心、彰德邮局等,形成了展示安阳地方文化特色的主题文化街,仓巷街的改造既焕发出了文化生机,又能释放出商业活力。”文峰区古城保护整治指挥部仓巷街分部工作人员彭存希说。

小记者课堂第二讲:

了解新闻知识 体验丰富生活

通过本节课的学习,同学们能够了解新闻传媒的基础知识,明确小记者的四项主要工作职责,即采访新闻、反映情况、社会调查、体验生活。

那么,小记者的具体职责是什么呢?

要想当好一名小记者,首先要明确小记者的工作职责。具体来说有以下四个方面:第一,采访新闻。小记者的首要职责是采访新闻。采访是新闻的起点,是第一位的,它是写好新闻稿的前提和基础。采访如果不认真仔细,就会影响到新闻稿的质量。而在采访完成之后,就要尽快进行新闻稿的写作,这是由新闻的“时效性”决定的。如果时间耽搁太久,等新闻变成了“旧闻”就没有价值了。小记者作为在校的学生,要密切关注本校的动态,一旦有重要的事情发生,就要及时地采写报道,这是小记者的首要任务。

第二,反映情况。同学们在学习和生活中一定会碰上不少苦恼的事情。作为小记者,应当及时向公众反映出大家的苦恼和要求,呼吁相关组织机构和人员关心少年儿童的健康成长。小记者要敢于讲话,明辨是非,坚持正义,对学校、社会负责。

第三,社会调查。小记者的活动范围不仅在学校之内,大家还会经常参加各种类型的社会活动。采访许多课本以外的知识。所以,除了采访新闻、反映社会情况以外,进行社会调查也是小记者的工作职责之一。什么是社会调查呢?对社会上某一个方面的现象进行专题考察就是社会调查。采访就是一种社会调查。进行社会调查不仅是小记者应尽的职责,还能够帮助小记者增长知识,提高动手实践能力,提升对问题的观察与思考能力,是提升小记者综合素质的有效途径。

第四,体验生活。小记者们在寻

找新闻线索、采访新闻的时候,也正在发现生活、体验生活。例如,小记者参观气象台后写下的文章,如果不是亲眼所见、亲身经历,就无法领略到气象台的独特魅力。也正是有了这样的亲身经历,才让小记者的眼界更加开阔,阅历更加丰富。可见,体验生活对于小记者而言是多么宝贵的财富。

有奖竞赛

1.新闻的三大特征是什么?
2.新闻的六要素是什么?
小记者答题后可将答案传至电子邮箱 aymbjz@126.com, 注明姓名、学校、班级,前10名在下期报纸上公布。凡是全部答对的小记者可领取小记者中心提供的精美礼品一份,还可免费领取当天的报纸一份。



优秀作品展



文博源小学四(5)班 桂浩然



幸福小学二(2)班 张歆雅



滑县英民小学三(14)班 刘睿浩

(更多优秀作品详见安阳日报小记者公众号)