

从“冬奥精神”中汲取奋进力量

——访安阳师范学院心理健康教育与咨询中心主任王宝玲

今日关注

□本报记者 韩缤缤

经历了严酷的冬日,一切美好都会随着新芽在春风中冒出来。2022年,对于我市中小学生来说,这个寒假是特殊和令人难忘的。学生在突如其来的新冠肺炎疫情影响下,提前进入寒假生活,又在北京冬奥会圆满收官之际迎来了新学期。

疫情的阴霾已经消散。连日来,谷爱凌、苏翊鸣等一大批“00后”冬奥健儿霸屏朋友圈,敢于拼搏、奋勇争先的“冬奥精神”感染、影响和激励着每一个人。在新学期伊始,记者专访了安阳师范学院心理健康教育与咨询中心主任、副教授王宝玲,听她谈广大中小学生在“冬奥精神”中汲取奋进力量,迎接崭新学期。

心怀热爱 人生才会精彩

从北京冬奥会开幕式到闭幕式,王宝玲时刻关注着与冬奥会有关的信息。在她印象中,最深刻的就是年仅18岁的谷爱凌和年仅17岁的苏翊鸣的

赛场表现。

“一个多才多艺,一个是小童星,这两位仿佛从爽文里走出来的主角,一跃成为奥运冠军,他们的成就真的全都归功于天赋吗?显然不是。”王宝玲说,“从他们的故事里,我们不难感受到一种热爱,这种热爱成为他们努力付出、战胜困难,向着‘更快、更高、更强、更团结’不断奋进的原动力。”

那么,热爱到底是什么呢?王宝玲从心理学的角度进行了探寻和分析。她告诉记者,热爱是一种积极向上的精神动力和情感力量。热爱让人一往无前,是主动学习和知识创新的真正来源,坚持个人的兴趣爱好,把热爱的事情做到极致就是成功。

那么,要怎样才能找到自己的热爱呢?王宝玲对进入新学期的广大中小学生提出几点建议。

一是要保持好奇心,拓宽视野。兴趣和热爱并不是一开始就摆在那儿等着我们去发现,而是在一步步探索中,在认识自我的过程中,通过自我好奇心和兴趣的驱动多看多听、开阔眼界、提升格局,逐渐发现自己的优势和特长并行动起来。

二是要走出舒适区,拥抱挫折。生活本就是快乐与痛苦共生、坦途与坎坷交替、深渊与光芒互通的不完美世界。罗曼·罗兰在《米开朗琪罗

传》中写到:“世界上只有一种英雄主义,就是在认清生活真相之后依然热爱生活。”舒适区意味着安稳,却也是平凡与碌碌无为为滋长的温床。挫折固然对人打击很大,但是,若没有走出舒适区迎接风雨的勇气,就很难取得成就。

三是要有积极的心态,沉浸体验。积极思考,以一种向上愉悦的态度勇于尝试和体验未知,享受探索热爱的过程,不断发现自我,这本身就是一种改变和成长。若你在寻觅的过程中感到迷茫,不妨将眼光放在当下,每一步都有确定的目标并不断反馈,或许会有不一样的发现。

坚持热爱 才能成就自我

“当你找到了令人心驰神往的热爱,这并不是终点,而是新的起点。”王宝玲提醒广大中小学生,“要对自己内心的那份热爱进行更加深入的探索和感受,才能成就热爱、成就自我。”

对此,王宝玲寄语我市广大中小学生,首先要持续不懈努力。作家格拉德威尔在《异类》一书中指出:“人们眼中的天才之所以卓越非凡,并非天资超人一等,而是付出了持续不断的努力。1万小时的锤炼是任何人从平凡变成超凡的必要条件。”谷爱凌和苏翊鸣成功的背后是刻苦训练,是努力

让热爱和梦想破茧成蝶。“努力”二字听起来充满艰辛,人们对真正热爱的事业,就会自觉地投入进去,为完成一个目标埋头钻研,这时努力不再是一件辛苦的事,而是为了实现理想顺其自然的行动。

同时,中小學生要塑造坚毅的品格。心理学家安杰拉·达克沃思给坚毅定义为“向着长期的目标,坚持自己的激情,即便历经失败,依然能够坚持不懈地努力下去”。积极心理学认为,坚韧是取得成功的一个必要条件,没有坚韧的品质作为积淀,就很难在专业领域达到一定的高度。追逐热爱的道路不会一帆风顺,重要的是在遭遇挫折时有坚持下去的勇气和力量。

“还要培养成长型思维。”王宝玲说,“成长型思维就是认为自己的思维和能力能够随着自己不断付出努力而得到极大提升的一种思维方式。一时的成功和失败不重要,重要的是始终保持积极学习的态度,坚信努力的价值和意义,做到终身成长。”

“这个寒假起于疫情,终于战‘疫’胜利和冬奥会完美收官。在新学期伊始,希望学生向冬奥健儿学习,心怀热爱、相信自己、敢于拼搏,努力寻找自己‘心中的阳光’,享受探索过程,品味变化和成长,走好人生每一步,收获更加精彩的人生。”王宝玲说。

校园传真

市第十中学

开学思政第一课 点亮美好新学期

本报讯 (记者 王浩)又到一年开学季,2月21日,市第十中学迎来春季学期开学。在开学典礼上,该校围绕“北京冬季奥运会”“疫情防控”“爱国主义教育”等开展思政教育,让开学思政第一课成为学生的“精神营养餐”。

当天8时许,在庄严的国歌声中,市第十中学全体师生齐聚运动场,参加庄严的升旗仪式暨2022春季开学思政第一课。在雄壮的国歌声中,五星红旗冉冉升起,全体师生接受爱国主义洗礼。

“新学期的我们孕育着新的希望,面对这紧张而富有挑战性的学习,应该站在新的起跑线上认真审视自己,以满腔的热情投入新学期的学习,为实现自身的

目标而奋斗、拼搏!”来自该校八年级12班的学生代表郭奥珂在国旗下以《新学期的展望》为题进行了演讲,演绎最美青春旋律。

“新学期,希望师生被‘奥运精神’感染,锤炼好意志品质,做阳光、向上、敢于拼搏的勇者。新学期,让我们共同努力,拼搏进取,用优异成绩一起走向未来。”市第十中学政教处主任睢玉红说。睢玉红结合寒假期间我市人民众志成城、同心抗疫取得来之不易的阶段性胜利,教育广大学生要听党话、感党恩,坚定信念为国读书。同时,她结合中国队员在冬奥会上取得的优异成绩和中国女足亚洲杯夺冠等,鼓励学生发扬冬奥体育精神,顽强拼搏,努力奋发学习,做新时代的优秀少年!

文峰区东风小学学生

拾金不昧弘扬正能量

本报讯 (记者 郭诗尧)“感谢学校领导、老师教育出这么优秀的少年!愿冯振鑫、袁佳鹏、杜亚泽、黄浩哲好好学习、天天向上,弘扬社会正能量。”昨天下午,文峰区东风小学收到该区宝莲寺镇东风村村民冯美娇送来的上书“拾金不昧 东风少年”字样的锦旗,对该校六(1)班冯振鑫、袁佳鹏和五(2)班杜亚泽、黄浩哲4名学生拾金不昧的行为表示感谢。

据悉,2月22日下午,东风小学学生冯振鑫、袁佳鹏、杜亚泽、黄浩哲在回家的路上,在东风村南一街西侧路面上捡到一个手提包。为了将手提包在第一时间归还失主,他们顶着寒风在原地等了10多分钟,却一直不见失主来寻找。他们打开手提包,发现里面有1885.5元现金、2张银行卡、一张身份证。为了尽快

联系到失主,他们随即返回学校,把手提包交给该校校长董晨毅。董晨毅根据手提包中的身份证信息,从东风村村委会获得失主的联系方式。失主随后赶到该校,经过核对,手提包里的物品无一样丢失。“这4名学生拾金不昧的行为,充分体现了东风学子高尚的道德情操和精神风貌,展现了学生的良好品质和美好社会公德。这是学校抓学生思想品德教育的结果,也是多年来素质教育的结果。”董晨毅说,“我们第一时间对冯振鑫、袁佳鹏、杜亚泽、黄浩哲4名学生拾金不昧的行为进行了通报表扬,并授予他们‘拾金不昧东风好少年’称号,号召全校学生向他们学习,学习他们拾金不昧的优良品质,将思想品德教育内化为自身素质的提高,德智体美劳全面发展,争做新时代好少年。”



2月23日,市实验幼儿园重新欢腾起来。为了让幼儿感受“冬奥精神”,该园制作以冬奥为主题的宣传展板。图为幼儿在冰墩墩前快乐合影。(本报记者 任玉霞 摄)



2月23日,市文明大道幼儿园新学期的第一次升旗仪式在嘹亮的国歌声中进行。孩子们注视着国旗冉冉升起,心中充满自豪。(本报记者 任玉霞 摄)



“娃娃兵团”开学啦

2月23日,安阳县永和镇沿村台小学,一年级学生展示刚收到的新学期“红包”。新学年伊始,沿村台小学用“五个一”开启新学年,即一个红包(新年寄语),一个大大的赞,一个深深的拥抱,一张幸福的合影,一句祝福的话语,希望他们新学期龙腾虎跃、争创佳绩。

(王霞 摄)

图说新闻

杏坛随笔

□杨林战

哈密和河南关系密切。河南省对口援建单位是哈密市,豫哈牵手多年,屡创辉煌。在民间层面,到新疆、哈密生活工作的河南人络绎不绝,他们将自己的生活经营得有声有色。

去哈密前,安阳市人民检察院援疆人士申检察官就热情地给我介绍了哈密的基本情况。他在哈密市所辖巴里坤县援疆,该县在天山北麓,夏天风景如画,冬天大雪纷飞,天气奇寒。他经受了考验,出色地完成了援疆任务。电话中,他给我介绍了哈密的生活习惯,盛赞了那里的平安祥和,鼓励我敞开胸襟迎接新的生活。到了那里之后,安阳市气象局援疆人士黄先生主动联系我,询问我生活中遇到的困难,并邀请我小聚一下,消除我离开家乡难免会有莫名的惆怅。黄先生肤白而瘦,让我大为惊奇,因为当地的光线非常强烈,男士保持如此“美颜”实属不易。黄先生说,援疆生活非常充实,每天都有非常具体的工作等待处理,晚上及周末加班乃是家常便饭,而这样的忙碌,不但

让自己避免晒黑,而且还免除了思乡之苦。黄先生最后的结论:努力工作,充分占用时间,既援疆作贡献,又解除思乡病,一举两得。我几次打算回请一下黄先生,但他实在忙得脱不了身,以至于这个愿望直到他离疆之前也没有实现,这个遗憾只能等到回安阳之后再弥补了。

去年暑期刚过,我们一行乘坐火车返回哈密,安阳没有直达火车,要先到石家庄火车站然后转到北站乘火车。从石家庄火车站到北站,需要乘坐20路公交车。上车后,我们一行坐在车的尾端,周围的乘客都提着大包小包,听他们的口音有点熟悉,就和他们搭话,没错,是来自林州的老乡。他们也是去哈密,在那里修公路。我问他们在哈密修公路苦不苦,他们回答,哪有不苦的活儿,但有老乡在身边,就感到很快乐。

在北站候车厅候车时,两位女士见我站着,就招呼我坐到她们身边的一个空位上。聊起来才知道,两位女士来自鹤壁市,也是前去哈密。她们是两姐妹,在哈密做生意多年,一人售卖玉器,

另一人从事服装行业,户口都落在哈密,孩子都在那边上学。她们居住的地方距离我们支教的学校不远,盛情邀请喜欢玩石头的老师有时间去她们的店里看一看。亲不亲,故乡人,邀请得诚恳,答应得也痛快。

开始听到乡音很惊奇,后来听到了越来越多的乡音,老乡见老乡,原来很平常。哈密是河南省对口援建地区,在这里各行各业都有河南人的身影。购买“一包糖”(一种甜瓜),街边小贩是周口人;修理一下自行车,车行老板是许昌人;到饭馆吃拌面,饭馆老板是驻马店人。回到小区,看大门的保安远远地跟我们打招呼,他们是漯河人。不过,直接放行不可行,疫情防控期间,测量体温、查看健康码后才会放行。这才像河南老乡,在大大非面前,亲戚朋友都不能迁就。抬头不见低头见,到处都有河南人。

有一次,我和王老师去黄田民族学生家家访,问起女主人家里有没有地。她回答:“有哪有哪,都给‘口里’的老板了。”中午,我和王老师在村子里转悠,一边走一边摘桑葚吃。

在哈密,尤其是少数民族同胞家的房前屋后大多有桑树,而且每年举办桑葚节,吸引了不少游客前来。在我们眼里视为美食的桑葚,当地人却熟视无睹,任其自行成熟、坠落。我和王老师走到村外,满眼都是西瓜,绿油油一大片。西瓜地里有两个人在侍弄秧苗,我随口问,西瓜什么时候上市,对方一回答,哎哟,又是河南老乡!去年10月,我和同事前往靠近中蒙边境的淖毛湖(哈密市伊吾县下属乡镇),当时天气已经很凉了,却还能见到最后一茬哈密瓜。我们上前问哈密瓜价格,老板的回答是河南口音。他是许昌人,和儿子儿媳在这里做生意。我问他想家不,他回答得很实在:“那咋能不想咧,不过来这儿时间长了也就习惯了。淖毛湖这个地方人少、清静。”河南人适应能力强可想而知,人窝里如鱼得水,人少处也能找到位置。

河南老乡,分散在新疆的各个地方,融入当地经济文化生活,用辛勤劳动为这里的建设贡献自己的力量。

(作者单位:安阳市第二中学)



2月24日下午,北关區柏庄镇陶家营小学党支部组织全体党员、教师 and 少先队员,在陶家营村开展“小手拉大手”活动,助力改善农村人居环境,用双手和行动为村庄开启“一键美颜”模式。

(本报记者 张伟 摄)