

学习压力大 孩子想自杀

专家提醒:小学生心理辅导教育不可忽视

孩子:
日子没意思,死了算了

“我真不想活了,你能告诉怎么死比较好吗?”

“你今年多大了?有什么不开心的事吗?”

“我叫文文,今年9岁了,这个暑假里,爸爸妈妈安排我周一到周五上午要上奥数,下午要上英语,晚上还要学钢琴,周末还要去学书法和围棋。暑假就要结束了,可是我连家门口的太阳宫游泳馆都没有去过,更别提像其他同学一样出去旅游了。马上就要开学了,一开学就要上课考试了,连电视都没有机会看。这样的日子还有什么意思啊?死了算了!”

“那你有没有跟妈妈说你想玩一玩呢?”

“玩?我连电视都不许看了,还提玩?那他们肯定又要教育我了;看隔壁家婷婷,才三年级,都已经考到十级了(钢琴),你同学小涛都已经在奥数上拿过奖了。’每次她一说这个我还能说什么呢?我知道他们是为我好,补习班都已经花了他们将近4000多块了,可我已经连续三个暑假都没有好好地玩过了。”

“你连死都不怕,还有什么可怕的啊……”经过心理危机干预支援中心的工作人员耐心的说服,文文才暂

“我想自杀,请问有什么自杀方法不痛苦?”昨天上午,南京市心理危机干预支援中心的热线响了,听声音又是一个小学生,随后她抛出的一个个问题让工作人员深感震撼。南京市心理危机干预支援中心主任汤传芳透露,这个暑假,他们已经接到30多个小学生打来这样的电话,平均每两天就有一个类似的求助电话。



沈明 制图

时放弃了自杀的念头。

家长:
把理想寄托在孩子身上

随后,南京市心理危机干预支援中心的工作人员,通过文文打来的电话号码查到文文父亲的姓名,找到文文的父母。文文的父母万分感谢的同时,也为孩子的这种“不懂事”而气愤、伤心。

文文的父亲曹先生坦言,现在的家长都知道社会竞争压力大,如果不下血本

让孩子补习各种课外的知识,以后怎么能和别的孩子竞争呢?同事家的孩子报了英语,你家孩子能不报吗?孩子的同学奥数得了奖,你还不让孩子去上奥数吗?邻居家的孩子弹得一手好钢琴,你能不动心不咬牙让自己的孩子学吗?太多的事例,太多的比较。

“我们家长已经在社会上跌打滚爬一些年了,比谁都清楚,如今的社会是多么的残酷,竞争压力是多么的

大。”文文的母亲夏女士称,他们把所有的希望寄托在孩子身上。希望自己的孩子今后能出类拔萃,完成自己没有完成的理想。

心理专家:
别忽视孩子的心理教育

南京市心理危机干预支援中心的高级心理咨询师张纯说,家长们为孩子的这种“不懂事”而气愤、伤心,但谁又想到此时此刻孩子们的心里也许承担着更大的压力和痛苦呢?孩子们在家里的长期熏陶下知道,以后一定要考上大学,如果考不上就完了。渐渐的孩子将对未来产生一种无法名状的恐惧,甚至想到了自杀。

张纯表示,对于有自杀意念的儿童,初期务必使他们的能抛弃自杀了什么问题就解脱了的想法,让他们感受到周围的关心,此时着重于感受上的陪伴,而不是作问题解决。等他们的情绪逐渐稳定之后,家长与孩子之间的关系是信任而可分享时,则开始进入心理咨询阶段,家长协助孩子重新理解整件事,直到孩子放下思想包袱。

最后,张纯说:“还有不到一个星期就开学了,我建议那些还在让孩子上补习班的家长,能给孩子停下来休息一下。”(文中人物系化名)

快报记者 李苏明

新生课堂

进入高中, 数学成绩为何会滑坡?

鼓楼教师进修学校 闻建华(南京市学科带头人)

在以往的高一教学中,我们常常遇到这样一类问题,不少在中考中取得优异成绩的学生一进入高中,经过一段时间后,数学成绩出现一定的滑坡。下面就如何适应高中数学学习这个问题寻求解决的方法。

学习初中数学与高中数学的区别

高一数学教材内容比初中在“量”与“度”上的急剧增加,老师在单位时间内要传授知识信息量增多,对知识的难度加深。

在初中的数学教学中,教师讲解详细,常把许多问题的解决建立为固定的思维模式,学生渐渐养成了“依葫芦画瓢”的抄录式学习方法。而高中数学要求学生掌握数学思想方法,善于归纳总结规律,在思维的灵活性、可延伸性、创造性方面提出了较高的要求。但学生的思维能力和思维方式的过程,这就给高一数学的学习形成了思维障碍。

初中数学学习进度慢,对重、难点内容可以有充分的时间反复讲解并多次演练。而且高中数学较为抽象,教学偏重于对学生数学思想方法的渗透和数学思维能力的培养,对学生的接受能力、思考和分析问题的能力的要求和初中相比有一个大的飞跃,刚入高中的学生不容易适应这种教学方法。

树立信心, 培养良好的学习习惯

进入高中就必须树立加强学习习惯的培养。学生可以阅读一些数学历史,体会数学家的创造所经历的种种挫折、数学家成长的故事和他们在科学技术进步中的卓越贡献,也可请高二、高三的优秀学生讲讲他们学习数学的方法,以此激励自己积极思维,勇于进取,培养学习数学的兴趣,树立学好数学的信心。

进入高中就要有一定的紧迫感。提倡课前预习,学会提出问题、分析问题和独立解决问题。课堂上要求积极主动地投入到老

师的教学中,参与提出问题、思考问题、分析问题、解决问题,并及时总结本节课的教学内容。课后通过反复阅读书本,查阅有关资料,以强化对基本概念、原理、整个知识网络的理解与记忆并独立完成本节课的作业。每学完一单元、章节的内容都应仔细阅读课本的小结,养成归纳、总结的习惯。

重视学习总结,改进学习方法

为了解决好高一数学学习“开头难”的特点,学习中要注意几点:

①、制订一个合理的计划。开学前可以先阅读一下课本,认真制定好本学期的学习计划;②、重视数学概念的学习。由于概念之间的联系紧密,后一个概念往往是建立在前一个概念的基础上,逻辑性强,所以对于概念中的关键字眼要反复推敲,找出其关键点;③、要充分的动脑、动口、动手,积极参与实践,课堂上对教师讲解的重、难点内容,积极参与师生讨论、发表自己的见解。在解题中发现自己的学习成效,体会钻研知识的乐趣,提高独立或集体归纳知识规律与解题规律的能力。

培养思维品质,提高解决问题的能力

与初中数学相比高中数学在思维形式的灵活性、可拓展性等方面的要求较高。所以学习中加强思维训练,积极开展思维活动,努力克服思维惰性,提高自身的分析解决问题的能力。

高中数学教材中的定理的证明、公式法则的推导以及例题的解答,一般要先思考,独立或集体讨论解决方法,然后与教材对照,看有什么异同。要体会由特殊到一般、由直觉发现到逻辑推理(证明)的这样一个解决问题的过程。一些较难问题用综合分析的方法去研究题目的条件、结论以及这二者之间的联系,层层分析问题,步步逼近减少思维发展上的障碍以求得正确的解题途径。

快报记者 黄艳 整理

模范学生

奥赛金牌得主还是灌篮高手

学习与丰富业余生活并不冲突

江苏省4名中学生在国际中学生学科奥林匹克赛场中,先后获得4枚金牌。昨天,启东中学的朱力以及连云港梁丰高级中学的欧洋同学载誉归来,他们告诉记者,丰富的业余生活是学习的“好帮手”,高效率的学习是成功的保证。

金牌选手篮球特棒

已经被清华大学录取的启东中学的朱力同学,在新加坡举行的第37届国际物理学奥林匹克竞赛中,为我国拿了一块金牌。不仅专业竞赛突出,甚至在比赛后的轻松有趣比赛项目中,仍然显得鹤立鸡群。“不仅仅拿

了一块金牌,他还拿了一大堆‘铁牌’”,启东中学校长幽默地说。朱力告诉记者,奥赛也不是大家所想象得那样枯燥乏味,正式比赛后的放松还是很有趣,各国选手在一起打球进行放松,他当时不仅拿下了篮球最有价值球员,甚至连拳击、毽球比赛都拿了第一名。朱力说,其实他们也跟许多同龄人一样,有着丰富的业余生活中,在自己的空闲时间里,他还会弹弹自己的吉他,哼唱上一曲,娱乐与学习其实并不冲突。

差距在于学习效率

虽然从高二开始,朱力就进入特别培训,不再进行

跟班上课,但与许多学生一样,朱力一直坚持着严格的作息时间表,把自己的生活、学习打理得井井有条。早上6点,朱力就起床,读一会英语。上午的时间主要花在物理学习上,这也是他竞赛的项目。到了中午,需要睡2个小时的午觉,朱力认为这个很重要。到了下午,还要再学3个小时左右。学习结束后,朱力会约上同学打一会篮球。到了晚上,也跟其他学生一样进行晚自习,晚上最迟到10点钟睡觉。朱力说,他自认为并不比其他同学聪明,只是他的学习效率更高一些而已,天长日久,差距可能也就体现出来了。

平时爱转转菜场

欧洋同学在阿根廷举行的第17届国际生物学奥林匹克竞赛中获得金牌。生物竞赛更是考察了选手们是否具备全面的知识,选手不仅要会辨认植物、动物,还需知道生物解剖知识等等。欧洋告诉记者,竞赛时有这样一道题“给出三个海洋贝壳,要求判断内部组织器官”,这个题目如果平时没有一定的知识积淀,是很难回答的。她现在已经能认识大约200余种植物以及动物,为了扩展知识面,她甚至经常转转菜场,买一些贝类回来解剖,这样对相关知识的理解。快报记者 刘峻

帕金森治疗关键在“神经”

国家卫生部主管的临床医学核心期刊《中国临床康复》近日刊出一则研究成果:“神经节苷脂对治疗帕金森病的总有效率达到93.2%,长期坚持使用神经节苷脂可显著改善患者的震颤、肌强直、运动迟缓等运动障碍,对帕金森有较好的治疗效果”,这一论文在临床医学角度上充分肯定了神经节苷脂对帕金森病治疗的效果。

神经节苷脂是国际上公认的唯一能够修复受损神经,促进神经再生的特效物质,外源性补充的神经节苷脂,能修复受损的多巴胺神经元,恢复自身能正常分泌多巴胺递质的功能。由于直接针对受损的神经,瞄准了帕金森病的“靶心”,所以往往能收到事半功倍的治疗效果。

而传统治疗帕金森病多采取服用抗胆碱药物如安坦,使用多巴胺替代疗法如补充美

多巴。这类传统用药只是外源性补充多巴胺,不能使患者恢复自身合成多巴胺的能力,所以患者必须长期用药,终身用药,一般服药时间持续3—4年后,病情很难得到有效控制,另外,药物也会带来一系列副作用和不良反应,如失眠,便秘和加重认知功能的减退。

可喜的是,中科院原上海生理研究所在国家重大自然科学基金的支持下,成功利用生物技术,从哺乳动物大脑中低温萃取出神经节苷脂,并首创神经节苷脂口服剂型。该物质提取技术获国家专利(专利号:ZL95111569.3),这标志着帕金森病的治疗有了正本清源的突破,为广大帕金森病患者的康复找到了希望。

为了广大帕金森病患者能及时接受科学规范的治疗,实现早日康复,特开通康复专家咨询热线:025-83191895

南京和平医院 医保定点单位

痔疮、肛瘘、腋臭、会诊

8月25日—9月15日治疗费半价,免专家诊疗费

南京和平医院肛肠治疗中心 微孔清除腋臭

采用全电脑监控检测系统及治疗 独家采用微创介入技术,该技术是在设备,一次性专业治疗内痔、外痔、混合痔、脱肛、肛裂、肛瘘、脓肿、瘙痒、便血等肛肠疾病。不住院、无痛苦、无后遗症,随治随走。后并发信誉卡。节假日不休

专家电话:025-52444949 85292050

地址:南京市雨花西路113号,坐地铁到中华门站下车或乘44、100、19、75、87、86路到能仁里站下车即到