

毕业班家长多给孩子听听贝多芬

著名心理学家沃建中:孩子连续四五天出现严重的睡眠问题,就要特别注意



漫画 张冰洁

“有自杀倾向的孩子是可以察觉和进行预防的。”心理学专家、北京师范大学博导沃建中教授昨天在南京表示,经过长期研究发现,如果孩子连续四五天出现严重的睡眠问题,家长就要特别注意,最好带孩子去就医。昨天和前天,沃建中分别在南京图书馆、南京一中实验学校、凤凰书城等地为学生家长“把脉”。

□快报记者 黄艳

看似外向的学生也会走极端

[X] 孩子:你再烦我就跳楼!
家长:你跳给我看看啊。

[V] 沃建中:
一定要用“软方法”,不要跟孩子顶。

是不是内向的学生才容易走向极端?不少人都有这样的观点。但沃建中教授通过大量科研和实践证实,学生容易自杀的有两种外在表现。一种是抑郁偏躁狂,表现为外向、冲动。“有一位初中的学生,成绩非常优秀,但有一次考试失利,从前三名滑到了15名。老师就约家长来谈孩子的问题。家长很生气地骂孩子:“你看老师对你多关心,你怎么就这么不学好?”“你再烦我就跳楼!”孩子很反感父亲在老师办公室里就指责他。“你跳给我看看啊。”家

长也在气头上。没想到他话音刚落,孩子就真跳了下去,最后终身残疾。而这个孩子平时的性格是比较开朗的,没人能想到发生这样的事。对于这样的孩子,沃建中建议家长要用“软方法”,不要跟孩子顶。这样的孩子往往在初中阶段容易出问题。

另一种是抑郁偏内向,表现为孩子吃饭不香,不爱说话,睡眠不好等。“这类孩子比较消极,在事情还没发生时就会想到最不好的结果。”对于这类学生家长要内外紧外松,千万不要再给孩子施压。

毕业生怎么学? 目标、放松都要有

[X] 家长:我的孩子成绩下降了怎么办?
沃建中:下降了多少?
家长:原来第一名,现在第二名了!

[V] 沃建中:
为什么要给孩子非得第一名的压力?给孩子合适的目标,并且把目标进行分解。

“孩子不用功就怕没有好成绩,太用功又怕压力大负面情绪出现。”常常有家长抱怨,初三高三的家长最难当。

沃建中一次去南方一所实验学校做讲座,正好遇到期中考试结束后初三开家长会,一位家长站起来说:“我的孩子成绩下降了怎么办?”“下降了多少?”“原来第一名,现在第二名了!”“相差多少分?”“相差3分!”听众都笑了起来,弄得沃建中不知该如何回答。为什么家长要给孩子非得第一名的压力呢?

昨天在现场,沃建中做了一个实验,告诉观众,如果能跳上1米多高的讲台,就把手表给大家,可一米多高的讲台没人能跳,但如果有一块足够高的木板垫着就可以直接走上去。这说明目标太高只能打击孩子的自信心,目标太低可能觉得没意思。所以要给孩子合适的目标,并且要把目标进行分解。

而针对高三学生的考试焦虑,沃建中建议要学会完全放松。方法包括合理的宣泄,如聊天,写信写日记,以及常常深呼吸。还可以听音乐,古典音乐可以增进记忆力、注意力;流行音乐可以使人感情投入;时尚音乐则能够释放心声。他推荐贝多芬的《第六交响乐》第二乐章,贝多芬的《第九交响乐》第三乐章,肖邦的《第一钢琴协奏曲》这些音乐可以起到放松作用。此外,还可以适当地运动,每周保证三小时以上的体育锻炼时间。

沃建中的经历告诉你目标的作用

1977年他在高考中达到浙江大学的分数线,但因为家庭出身未被录取;第二年在考前一天晕倒,差6分落榜;第三年理改文,考上了大学却被分到了自己不喜欢的哲学系。这三年中他都是异常纠结,但他后来确定了自己要学习脑科学、心理学的目标,通过8年的努力考进了北师大,获得博士学位,最终从事自己喜欢的工作。这就是目标的作用,而这一点值得高三学生借鉴。



没有奥数奖项,却是一个“机器人”达人

小学生张简: 我和中学校长有个约会

昨天上午9点,小学六年级学生张简和爸爸妈妈一起来到金中西西分校赴校长丁强的约会。为了这次约会,金陵中学河西分校的不少老师来加班,还有学校有科技特长的中学生,也来陪着张简一块儿“玩”。

优秀孩子没“奥数”奖项,家长也烦恼

张简在游府西街小学是全优生,也年年获得三好学生,但他没有什么奥数方面的奖项,也没有参加信息学奖项,父母也有点烦恼。他们为了孩子小升初,已经跑了四五所学校,但一般学校并没有对他的机器人等奖项产生兴趣。直到10天前,来到金陵中学河西分校,恰巧碰上了丁强校长值班,校长毫不掩饰对这种有科学素养的孩子的喜爱,虽然校长没有说一定能录取张简,却把中学的实验室开放给孩子,家长已经感到非常欣慰。“未来怎样选择还是由孩子来决定。”

与校长对话,“机器人”达人一点不怯场

当丁强校长出现时,小张简难免有些紧张。但这并不是一场面试,而是一次聊天。

丁强:你们学校参加机器人比赛的10人团队中最强的是谁?
张简(有些不好意思地想了



张简和他的遥控飞机 快报记者 黄艳 摄

两三秒):比动手的话,我是最强的,我比赛时得的就是个人一等奖第一名。老师说我是队里的老大,就相当于队长吧!

丁强:既然你是队长,那10人团队中肯定有一些人是较弱的,如果来了更强的人可以补充,你是否会把较弱的淘汰掉?

张简(没有犹豫):会的。学校里参加竞赛都是竞争参赛资格的,谁能力强谁就上。出外参赛不仅锻炼自己,也要出成绩,不可能是带了大家随便去玩玩。虽然最后的决定权在老师,但我也赞成这种做法。

这场对话持续了15分钟。问题中并没有涉及到科技相关的知识,也没有考数学、英语,但却反映出张简是一个自信,有主见的,不怯场的学生。

有创意,用牛皮筋增强摩擦力

爱动手的张简小小年纪已经拿到电子技师的资格证书。灭火机器人、越野机器人、高尔夫机器人……张简参加设计和制作的机器人个个都本领大,高尔夫机器人省级中小学生机器人比赛二等奖,越野机器人获得省比赛一等奖。“做越野机器人的时候遇到一个特别难解决的问题就是减轻机器人重量,我们制作的机器人轮子比较小,结果试验的时候发现这么小的轮子底盘很不稳。”爱动脑的张简上网找到了灵感。“我买来女生扎辫子的牛皮筋绕在轮子上增强摩擦力,效果非常好,结果那次比赛我们得了一等奖!” 快报记者 黄艳

老师一句话,让她走上创业路 大三女生开茶庄 每个月能赚到七八万呢

“与其几百人去抢一个凳子,还不如给自己打一把椅子。”大学老师的这句话,深深地触动了臧小妹,把她引向了创业之路。如今,还在江苏经贸职业技术学院会计系读大三的她,已经是两家茶庄、一家网店的小老板,每月净利润达到七八万元!

先探路,发现卖茶利润100%

今年22岁的臧小妹长相甜美,在学校里也是风云人物,成绩优异,一直是班里第一名。谁也没有想到,成绩优异的她居然会选择创业。

大二一次假期,她回到家乡溧水,结果正好碰上一家茶厂在收茶,所有人都忙得不亦乐乎。“这个应该蛮赚钱的,要不然他们忙得那么累,还满脸笑容。”臧小妹琢磨了一下,决定先做个“小实验”。她花了两百多元买了些茶叶,在步行街摆了个小摊位吆喝着卖了起来,一天半后茶叶就卖完了。一算账,不得了,居然赚了将近200元。“利润达到100%,这钱来得太容易了。”臧小妹说,自己之前打过一次工,在一家饭店当服务员,每天早晨6点就上班,晚上回家脚都不能着地,忙活了20来天,才拿到500多元。

这让她更坚定地选择了创业,给别人打工,不如自己当个小老板。



臧小妹(图片由本人提供)

出师不利,5000元茶叶赔本卖

在溧水开家自己的茶庄,臧小妹说干就干,还找到了一位志同道合的高中同学合伙。“在大学期间,我还拿到了7000多元的奖学金,自己还节约下来一万元,再加上父母和合伙人的钱,10万元的创业启动资金就算凑齐了,我们创立了碧连天茶叶专业合作社。”很快,她就品尝到了创业的艰辛。

好不容易跑了十来个月,茶庄正式开了,但生意总不见起色。有一次她进了5000多

元的碧螺春,因为茶叶品质不行,压根卖不出去,最终只好亏本甩卖。

臧小妹发现,这主要是因为自己对茶叶一窍不通,进的茶叶不是叶子太老,就是炒得过头,所以茶叶才无人光顾。“之后的两个月,我开始恶补茶叶知识,还请教了很多有经验的品茶师。”臧小妹说,那段时间她就像中了邪,满脑子里都是茶叶,一本厚厚的笔记本上,密密麻麻地记满了选茶的诀窍。

月赚七八万,又开一家分店

两个月的磨炼,让臧小妹一下子瘦了十来斤,却成了地地道道的懂茶行家。“好的碧螺春泡下来叶子嫩绿,味道甘醇,不好的叶子就很大,有点苦,颜色还发黑……”辨别茶叶的诀窍,臧小妹张口就来。

正因为这样,她每次进茶时才能独具慧眼,挑中好茶。“现在我的茶社卖的茶叶又便宜又好。”凭借这样的优势,她的茶社生意越来越红火,如今每个月就能净赚七八万元。如今,她又开了一家店“天茗茶庄”。虽然起步不久,但这家茶庄也开始盈利,一个月也能赚个万把块钱。

她告诉记者,下一步她打算进军南京市场,在南京开一家店。快报记者 谢静娴