

不可缺位的挫折教育

日常生活中,面对同一件事,不同人的反应也有所不同。同样是作弊被抓,有些孩子情绪低落一阵后,就过去了。但是,个别孩子可能会做出极端的选择。

近期,笔者进行心理辅导时遇到几个前来求助的学生,原因都与无力应对挫折有关。小明因为学习成绩一落千丈感到十分沮丧。老师和家长的指责,让他的心情更是沉到谷底;晓云哭诉自己被老师当众训斥后的委屈和羞愧,觉得没脸再面对老师和同学,校园生活倍感煎熬;经历了宅家上网课、延迟开学、开学后成绩下滑等挫折后,小雯的情绪濒临崩溃……这些学生出现心理问题的表面原因千差万别,但是共同内因是抗挫力较差。

所谓抗挫力,也称心理弹性能力,指的是人在面对逆境时的处理应对能力。心理研究发现,面对挫折与困难,决定一个人成功与失败的关键是抗挫力的高低。抗挫力强,可增强个人的生命力,提升个人直面挫折和挑战的勇气与智慧。

研究表明,影响人们抗挫力的因素主要有两个:危险性因素和保护性因素。其中,危险性因素指的是个体生活中出现的不利因素,比如疫情来袭、考试失利、遭受批评等容易引发压力的事件;保护性因素指的是减轻挫折造成的消极影响,从而使个体积极适应变化、健康发展的一系列因素,主要包括个人优秀品质、温暖的亲友关系和社会稳定和谐三类因素。保护性因素越强大,人的抗挫力就越强。

在生活中接受挫折与失败的历练,是人们一生的必修课。从过去媒体报道的案例中,我们不难发

现,一些青少年的抗挫力较差,主要原因是影响抗挫力的危险性因素被强化,具体表现在以下方面:

第一,过分强调成功的社会文化,给孩子带来压力和错误认知。在过分强调成功的社会文化中,很多人生活在压力中,对失败和挫折产生排斥心理。一些孩子也形成了“输不起”的心态,不能接受失败和挫折。

第二,家庭学校的过度保护,导致一些孩子抗挫经验匮乏。部分父母的过度包办和溺爱,让一些孩子成了“温室里的花朵”,心理较为脆弱。一些学校在日常教育活动中,不敢放开手脚严格管理,生怕学生闹出极端事情。以上因素都在无形中剥夺了孩子们自然经历挫折的机会,造成他们抗挫折经验严重匮乏。

第三,对挫折教育的认知存在误解,缺少对挫折教育的正确引导。有些人误将挫折教育等同于刻意的打击教育和痛苦教育等。当孩子遭遇挫折时,父母老师一味说教或指责,缺乏正确的指导,让孩子更加郁闷无助。

在挫折教育这堂人生大课面前,学校教育和家庭教育要让孩子们明白并勇于接受自己的平凡和不完美。在日常生活中,家长要积极提供情感陪伴,确保亲子关系和谐,让家庭成为孩子面对挫折时的避风港和加油站。学校可以在新生入学、重大考试前后等挫折高发时段,开展挫折教育主题班会和主题活动等,为学生提供应对挫折的预案和资源,帮助他们做好应对挫折的心理准备。(新华网)

《夺冠》再现中国女排拼搏之路

2019年,福建漳州排球训练基地。阳光透过高大的玻璃窗,洒在略显陈旧简陋的训练场上。巩俐饰演的郎平教练旧地重游,热泪冲出眼眶。“40年前,我们是从这里出发的,今天我又回到了这里。我仿佛看到了那个时候的我们……”杨希、张蓉芳、周鹿敏、张洁云、朱玲、梁艳、陈招娣、孙晋芳、周晓兰、陈亚琼、曹慧慧,这些中国女排的姑娘们,郎平的队友,仿佛又重新活跃在场地上进行“魔鬼训练”,队服被汗水浸透,手掌上扎满木屑,膝盖摔得血肉模糊……吴刚饰演的袁伟民教练嘶吼着:“美国人不会对你手软!日本人不会对你手软!别哭!中国女排流血不流泪!”

这是电影《夺冠》中的一段。由陈可辛执导,巩俐、黄渤、吴刚、彭昱畅、白浪、中国女子排球队领衔主演的这部影片,将于9月25日全国公映。(人民网)



『大语文』怎么学

对于“大语文”,业内并没有统一的定义,各课外教学机构的解读也不尽相同。在这样的情况下,各机构根据自身的理解构建体系、设置课程、开展培训。其课程相对于学校语文课堂教学,涉及角度更多,涵盖内容更广。例如在讲李白时,以历史的角度用时间轴介绍李白所处的时代并人物生平,用地理的角度以地图呈现其所到之地,在对应的时间、地点中讲解李白的诗歌。学习结束,学生对李白本人有相对全面的了解,对其作品也有较为深入的理解,同时达到课程目标——多面结合、拓宽视野、增强兴趣。由于没有公立学校课时的限制,课程内容之“大”带来了收获之“大”,颇受学生和家的好评。

但“大语文”热潮下也需要对课外机构的课程做“冷”思考。各机构的“大语文”课程蜂拥而起,包罗万象,几乎我们能看到的一切都能往里装。例如古诗词,这是课标古诗文篇目被炒作之后在市场异军突起的产品;名著阅读,这是课标倡导读整本书之后市场最易操作的切入点;还有以前的演讲主持、书法才艺、学科辅导、作文训练、答题技巧等多种内容的杂糅。形式上花样翻新,但内容体系的完整性、科学性却存疑,无法和优质公立校一以贯之的课程探索相媲美。相同的课程内容面对小学高年级学生、初二和初三学生,并不是不能开设,但教学时目标、重点的差异性同样需要考虑,补习机构的教研系统能做到像公立学校备课组一样精准备课?

“大语文”的教学是有趣、亲切的。不仅局限于有趣的课程名称,还贯穿于课堂的始终:教师授课时使用幽默的语言甚至段子,调侃学习中的困扰,使学生在听课之时感到轻松、搞笑的效果。轻松地开启学习,有助于培养学生对于学习的兴趣和信心,但是从某种程度上讲,一个人的词汇量体现着其语言积累、文学水平和表达能力。如果在学习的起始阶段、最佳记忆阶段、语言积累阶段,学生的记忆和使用中充满大量的网络热词、新词语、段子等,就意味着很多积累离开了特定语境没法再去使用,况且其表达的意思并不确切,即便使用也会为交流带来一定障碍,降低交流效率。

语文教学过程的“字斟句酌”“咬文嚼字”,正是引领学生透彻领会词句含义、准确应用,改善过度积累与使用热词、新词带来的“领会精神”“心神领会”的模糊感,达到表达准确、生动、得体。相比之下学校的语文课堂似乎是严肃甚至是无趣的,但这绝不意味着是枯燥的、可被替代的。

在语言、文化的学习过程中,学生需要专注地聆听、冷静地思考和深入地探索;在教学过程中,教师不仅需要关注知识的授予、方法的总结,更要关注学习品质的提升和情感、态度、价值观的培养,充分发挥语文课程的育人功能。(光明网)

以诗为名,让我们相约宝丰诗词大会的舞台上!

蒹葭苍苍,白露为霜。所谓伊人,在水一方。中国是一个爱诗的国度,中国人是一个爱诗的民族。我们从祖先留下来的《诗经》里,依然可以找到今天我们所渴望的生活的样子。青青子衿,悠悠我心,那是一份相思;执子之手,与子偕老,那是一份承诺;如切如磋,如琢如磨,那是一份修为;靡不有初,鲜克有终,那是一份告诫。这世世代代相传的精神财富,早已融入了我们的血脉里,塑造着我们的容貌,淬炼着我们的思想,就让我们相遇在“众口菜粮”杯《宝丰诗词大会》第四季舞台上,去追寻这些民族的文化基因,去拥抱那最美的诗和远方。

千里蜀道,是李白从长安回家的路。一首《蜀道难》,道尽了这条路的艰辛和崎岖。但是也正是这样一条艰难的道路,让天才诗人李白凭借着无尽的想象

力,留下了不朽的华彩篇章。想象力是诗人带领着我们穿越时空的一双翅膀。没有想象力,就没有“举杯邀明月,对影成三人”。没有想象力,也就没有“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”。就让我们再一次,凭借着想象力,去邂逅那些伟大的诗人,在“众口菜粮”杯《宝丰诗词大会》第四季的舞台上,去创造时代的新篇章。

天苍苍,野茫茫,风吹草低见牛羊。一曲苍茫的《敕勒歌》,那是来自风云激荡的南北朝的声音,那是一千五百年前气势恢宏的历史的画卷。短短的二十七个字,装点了诗词的国度,让中国诗词在《诗经》的纯真,在《楚辞》的绚烂,在唐诗的繁盛和宋词的高雅之外,又多了一种气质和风情。就让我们共同在“众口菜粮”杯《宝丰诗词大会》第四季的舞台上,再一次感受中华文

化的博大和包容,感受诗词的永恒的魅力。

海内存知己,天涯若比邻。在我们这几季的《宝丰诗词大会》舞台上,我们相遇不少读诗的朋友,这是文化的交融。我们也希望,中国诗词的魅力,中华优秀传统文化的魅力,能够被更多的人所感受到,传播四海,泽被四方。

“众口菜粮”杯《宝丰诗词大会》第四季现面向全国线上报名,线上海选。海选成绩前50名进入现场决赛,激烈角逐争夺高达6万元大奖。

线上报名时间:9月10日起

线上海选时间:10月1日起

报名方法:登陆宝丰县融媒体中心官方客户端“云上宝丰”,“宝丰诗词大会”专区,点击“报名入口”报名,只需填写姓名和手机号。