

停电之后 有一种温暖在延续……

3月3日6:00~18:00,东方小学停电。没有课件,没有投影,没有电脑,一切仿佛回到了很久以前的教学状态,连食堂里都是暗的。大家开玩笑说:要是再点几支蜡烛,那就更浪漫了!

玩笑归玩笑,所有楼面的热水器全部停止了工作,喝热水都成了问题。

后勤组和食堂工作人员克服厨房没有排风扇的恶劣条件,在一片迷雾中烧出热水想办法供应学生,但老师呢?停电了,教师上课可完全靠一支粉笔一张嘴了,付出的要比平时更多。

上午十点,老师们在自己的办公桌上发现了一杯热腾腾的珍珠奶茶,这是东方的党员老师自掏腰包,为大家买来暖暖的饮品,送到老师的手中。

下午两点,党员老师们又拿起了热水瓶,走到各个办公室为辛苦了一天的老师满上一杯热水。

连日阴雨,但老师们的心里却是一片阳光;

今天停电,但一种暖意却在延续。这种温暖,很简单,却很实在。

(党支部)

今天只不过是逗号

2009年3月30日下午3点30分,东方小学团支部的全体青年团员在王书记的带领下,在二楼会议室一同见证了令人感动的“退团仪式”。洪佳政老师作为4位28岁以上的退团老师代表诉说着她们的团生活,这些故事寄托着她们对团组织的感情、对团组织的感谢和不舍,更饱含着对其他共青团员的期盼。

她们离开了团组织,可她们并没有离开

我们,她们在为更高的目标而奋斗。

王书记的发言更是非常精彩!她对大家原有的工作做了充分的肯定,也对大家今后的工作提出了更高的要求,最后的话像一缕阳光,指引着大家的道路——“党在等着你们!”

是的,“28”是人生的一段,在漫漫的人生道路上,“退团”仅仅是一个逗号,后面还有更长的篇章在等待着我们激情地书写。

(团支部)



眼镜哥哥 信箱

眼镜哥哥您好!

我的妈妈望子成龙心切,双休日在青少年活动中心为我报了两个兴趣班。坚持一个月后,我感到精神疲惫,心里烦躁,无法集中注意力,学习效率降低。我实在忍受不下去了,可妈妈还是逼着我去上课。我看到老师讲课,如同像是在看演皮影戏,进进出出,而自己眼前是一片茫茫景象,一点也不知到老师讲的是啥东西,头感觉要炸裂。

一位学生

小贴士:

过分繁重的补习已经导致严重的学习疲劳状态。这种长时间从事脑力劳动后产生的疲劳,主要是心理疲劳。这种疲劳消耗的不是人的体力,而是人的心理能量,使人感到头昏脑胀、注意涣散、记忆减退、思维呆滞。学生在学习之后产生的疲劳主要是心理疲劳。造成心理疲劳的原因:一是长时间学习,大脑未得到充分休息而产生保护性抑制;二是学习压力过重,造成学生在学习过程中的过分紧张和焦虑。

建议:要从根本上消除学习之后的心理疲劳,必须调节自己的情绪,寻找合适的释放渠道,消除紧张和压力,达到充分

的自我放松。提高自信,保持健康的心态。

1、尝试着和妈妈沟通,希望减少学习时间。像这样不考虑身体与心理的承受能力,每天逼着自己长时间学习是不可取的。
2、学会预防疲劳,感到疲劳之前先休息。疲劳是学习的大敌,等疲劳产生之后再消除,疲劳已经妨碍了学习,降低了学习效率。因此,预防疲劳更为重要。

3、科学安排作息時間。为了避免在课堂上因困倦而睡觉,可以在其他时间睡上一觉。比如,课间休息的分钟,完全可以让自已闭上眼睛打个盹;晚饭前先睡10—20分钟,可以使自己整个晚上的学习时间延长,且效率提高。

4、放飞想象,放松身心。经常做如下的想象练习,可以放松身心:平心静气地坐下来,闭上眼睛,想象自己如同一只风筝,在蓝天白云间飘荡,忽左忽右,轻松自如。

5、学会精神愉快地去学习。带着忧虑、烦恼、愁容满面地去学习,再简单的学习内容也会迅速使人疲倦。如果能将学习当成一件你喜欢做的事情,带着一份愉快的心情去面对学习,即使学习内容很多,难度很大,也不会那么快就感到疲劳。

栏目编辑 王晓云

怎样让孩子有个「好人缘」

现在,孩子的成长环境越来越优越,生活内容也非常丰富,这使孩子有了更多在外表现的可能,可是怎样使孩子更加顺利地融入到新的团体之中,让孩子学习好,能力强,同时,人缘也好呢?在这方面,家长应该怎样给孩子提供帮助或者怎样有意识地去锻炼孩子呢?

很多家长都有这方面的苦恼。

当孩子开始有了自立、独立的能力后,要让孩子锻炼与人交往的能力,让他和同学、朋友一起玩,逐步提高谦让、忍耐、协作的能力。否则孩子总和父母与家人相处在一起,备受宠爱,培养不了这方面的能力,以后进入社会就不能很好地和同事相处。

当孩子面临友谊“受挫”或与人相处困难时,如果家长也表现出特别的关心或焦虑的态度,孩子不愉快的感觉反而会增加。父母应该与孩子谈谈如何改变现状,例如寻找新的突破口,或者告诉孩子有关自己青少年时期的经验,让孩子知道每一个人都会经历这些挫折。

在处理孩子的人际关系时,家长要记住孩子是能

够从负面经验中学习的,我们要帮助他从那种被排斥的感觉中逐渐成长,因为每一个人独特的与别人相处的方式,都是要经过一番努力才能获得的。

随着年龄的增长,孩子的人际交往范围逐步扩大。人际关系中的矛盾,会使他们产生“困惑”、“曲解”或“冷漠”等消极心理,并导致他们产生认识偏差、情绪偏差,进而会做出不适应、不理智甚至极端的行为反应。因此,在孩子与人发生矛盾时,家长要加强教育,引导孩子学会处理各种人际关系中的矛盾。

从矛盾的对象和环境来看,孩子与别人发生矛盾的情况有以下几类:在学校,与老师或同学之间产生矛盾;在家庭,与家长产生矛盾;在社会上,与所接触到的人产生矛盾。

倾听梦想

您的女儿回到家突然宣布,她将来要当一名职业斗牛士,而您的儿子却说他将以电影特技为职业。他们的志向都与您内心对他们未来的设计相左,您该说什么呢?能说“女孩子不能去斗牛”,“唉呀!那可是一种危险的工作”吗?

要知道,斗牛这种职业将使雄赳赳的女儿,成为一个经得起磨练的女“英雄”,而胆大的特技演员将迁回于商业天地。在这种情况下,请鼓励子女的梦想,无论在您看来这类梦想何等奇特,因为这种幻想同样需要足够的勇气。

充分鼓励

一事当前,你要对孩子说:“我知道你做对了!”完成则说:“你干得太棒了,我一直对你有信心!”——孩子的自信就是这样产生与加强的。

其实,孩子微不足道的成功都是值得您称赞的,但是这并不是意味着您得整天用虚假的话来哄骗孩子,也不是说您永远不能批评孩子,批评应该跟赞扬教育结合在一起。青少年足球赛后,好心的父亲往往对孩子说:“唉,你怎么搞的,射门的时候,就轻易地丢了两分!”请相信,你的孩子知道自己失了球,他不需要你提这个醒。相反,你应该表扬他的努力:“我喜欢你带球冲向球门的劲头!你真活跃!”然后说:“我们明天傍晚再练练好吗?我敢打赌你的射门技术一定会提高!”

允许探险

孩子(成年人同样)乐于钦佩和追随那些愿

意冒险和能应付挑战的人。可是我们的家长,就怕孩子磕着、烫着、摔着,如此谨慎入微,难得孩子有冒险精神。

有这样一件事,有两个上一年级的男孩已经掌握了阅读技巧。她问他们是否愿意敢上一个超前阅读班,一个学生急切地表示同意,另一个则宁愿与启蒙学生一块儿上课,可悲的是后者的父母也支持儿子的决定。这位女老师说:“您可以猜得出来,这两个孩子哪个将成为领头人。”

提供机会

领导能力需要靠训练来增强,一位胸怀大志的领袖需要机会去磨练他的领导艺术。让子女参加运动队、童子军。课外活动小组和其他社区组织,他们将在那儿获得待人处世的经验。

不过还应该让孩子在其兴趣范围内去努力争取领导地位。有的孩子是游戏场上的“头儿”,另一些则适合做教室里的排头兵,并非人人都能当班长或想当班长。在一个感到得心应手的活动领域从事组织工作,可以建立信心,培养领导能力。

(吴晓红推荐)



养育风格决定亲子交往质量

要培养孩子有爱心、懂得照顾别人、善于与人交往,什么方法最有效?

是讲道理、培养习惯,还是为孩子做出榜样?

为什么同样的方法有的人用有效,有的人用却无效?

其实,一种教育方法是否有效,关键不在于它本身,而在于它在什么样的亲子关系中运用。

将近半个世纪前,心理学家就发现:父母的养育风格,直接决定了亲子交往的质量,是影响教育效果的神奇“开关”,对于孩子的社会交往技能的发展影响深远。

父母的养育风格,可以分为4种类型:

权威型

父母的特点:

关心孩子,倾听孩子,对孩子的需要能做出敏感的反应,给孩子贴心的帮助,让孩子感受到温暖和关爱。

对孩子提出明确的要求,这些要求是一个人适应社会所必需的,而不是从父母自身的喜好或者情绪出发的,因此也是理性的、一贯的。

向孩子解释为什么要对他提出这些要求,同时鼓励孩子与自己交流。

家庭的气氛:

父母和孩子很亲密,情感和思想的交流都很充分。

孩子觉得父母可亲可敬,信赖父母,对父母的教育持开放和接受的态度,父母在孩子心目中有很高的威信。

孩子的发展:

孩子易于形成友善、真诚、合作、自立的品质,有较强的自我控制能力,社会适应良好,能愉快而自信地学习。

专制型

父母的特点:

对孩子控制得很严,并且要孩子无条件服从自己的各种要求,一旦孩子违反,会严厉地惩罚孩子。

与权威型父母相比,他们对孩子提出的要求更多从自己的喜好出发,很少跟孩子解释为什么要这样做,使孩子几乎无法独立选择自己该干什么、不该干什么。

不关心孩子,孩子感受不到他们的温暖和支持。

孩子的发展:

在这类家庭中长大的孩子,往往容易形成行为上

的两面性,而且焦虑、退缩、不满、对人缺乏信任,同时也缺乏自信,心情不开朗,容易产生报复心理和攻击行为。

纵容型

父母的特点:

无条件地爱和接受孩子,但对孩子没有要求,不加控制,或者即便提了要求,也不坚持让孩子做到,大有尽量让孩子自我管理的味道。

孩子的发展:

由于缺乏指引,孩子常常不知道一件事情自己该不该做、做得对不对。

这些孩子看上去是家里的“小皇帝”,但是内心常常焦虑不安,而且心理发展不成熟,自控能力很差,缺乏进取心和探索精神。

忽略型

父母的特点:

更多地沉浸在自己的需要中,既不关心孩子,也不对孩子提要求。

对孩子漠然、拒绝,亲子之间缺乏交往和沟通。

孩子的发展:

产生很多行为问题,身心都得不到健康发展。

养育风格理论得到了很有力的证实,但是,人们也发现,当它走进东方文化时,却需要重新审视。传统的中国家庭强调孩子孝敬父母、父母严格管教孩子,很容易被划分到专制型中。然而,在中国传统文化中,“子孝”的另一面是“父慈”;父母既要教给孩子适当的行为规范,也要给孩子温暖和关爱,保持家庭和睦。这更接近权威型的养育风格,而不同于专制型父母对孩子的苛求和支配。

无论是西方还是东方,利于孩子成长的亲子关系中,都有一些共同的要素,那就是:父母对孩子成长的期待和关怀。

判断父母的养育风格可以依据两个标准:一是父母是否关爱孩子,二是父母对孩子是否提出要求。既关爱孩子,又对孩子有要求的父母,是权威型(或称民主型)父母;对孩子缺乏关爱,但严格要求的是专制型父母;关爱孩子,但对孩子没有要求的是纵容型父母;对孩子既无关爱,也无要求的是忽略型父母。

(吴晓红推荐)



荷花

我非常喜欢荷花。夏天,亭亭玉立的荷花随着微风在池塘中翩翩起舞。

荷花是一种较大的植物,它的花、茎、莲子都能食用。它的花瓣宽宽的,有些花的花瓣是红的,有些是白的,有些是粉红的。荷花的叶子圆圆的,非常大,上面还有细细的绒毛,最大的荷叶上甚至能躺上一个婴儿。荷花小时候就是一个藕根,把它种在有淤泥的水里,过一段时

间,它就会长出小芽。刚开始只是一个光秃秃的小尖,渐渐的,它越长越大,越长越长。这时,它已经长出叶子,等它浮出水面长出花苞,过几天就会开花了。花凋谢以后,莲蓬就露了出来。

有一次,妈妈带回来一些莲子,吃在嘴里有些苦苦的,但它很有营养,我喜欢吃。

我爱荷花!

三(3)班 周子雨

指导教师 张 激

考试心得

作为一个四年级的小学生,你一定经历过许多场考试,考试的结果有好有坏,我也不例外。

这次的期末考试我语文考了89,数学考了92,英语考了97,成绩考得不理想,尤其是数学。

没拿成绩单的时候我还兴高采烈的,心想:这次的数学分数一定在95分以上。可是当我拿到试卷,看到只有92分,我好像从万米高空掉了下悬崖,心情一点都不好。我看了看试卷,原来是我的老毛病——粗心又犯了。有一道递等式计算我抄错了数字,被扣了四

分,从96分跌倒92分。我想:怎么又是粗心,这家伙怎么赶也赶不走,平常单元测验倒可以宽恕,这次可是浦东新区的期末统考。在这么关键的时候犯老毛病,我怎么能原谅自己呢?我一定要从这个寒暑假改正这个毛病,让时间来证明吧!

别人说,一次考试不代表一切。是这样,可是我们不是更应该从考试中吸取教训,认真听老师讲解看看自己还有什么没有掌握的知识点,为下一次考试做准备。

四(3)班 汪煜超

指导教师 张 激

