

2021年05月15日 星期六
责编:刘文
美编:刘昭彤
校对:袁一平

种子奇遇记
泰山学校1802班 陈晔
证号:21040260162
指导老师:郭婷玉

皎洁的月光,从窗口照进来,我就着柔和的灯光在床头看书……

忽然,我感觉自己在极速缩小,一切东西在我眼里都变大了很多,我想伸伸手,动动腿,却发现我的手不见了,腿也不见了,我低头看着自己圆鼓鼓的身子,突然明白了,我居然变成了一颗小种子。

现在家中二位“长老”都不在家,再也没有烦人的紧箍咒,自由啦!我当机立断滚出去玩。我一路滚啊滚,终于找到了一个满意的新居,那里景色优美,风景如画。于是我在那里定居下来,寒来暑往,春去秋来。春天,美丽的桃花对我绽开美丽的笑脸;夏天,池塘上漂浮着可爱的荷花;秋天,动人的菊花对我微笑;冬天,顽强的红梅斗风雪。我渐渐长大了,变成了一棵参天大树,炎热的天气里我伸展开手臂,怀抱着在树荫底下玩耍的孩子和休息的行人,看着来来往往的路人,我感到十分惬意……

但是天有不测风云,一天伐木工人来了,把我砍倒做成了一把漂亮的椅子,运进了商店,好多人来竞价购买,我正准备去一个新的主人家,此时只听一个80分贝女高音:“陈晔,还不起床,上学要迟到了。”哈哈,原来是南柯一梦。

快乐的劳动节
白鹤小学一(1)班 胡浩轩
证号:21040110259
指导老师:龙茜

今年五一,我们全家去武汉玩。5月2日的早上,天气晴朗,微风和煦,爸爸带我们出发了!我们去了木兰天池,据说这儿是花木兰的家。这里的风景很美,有连绵起伏的山,郁郁葱葱的树,有五彩斑斓的花,还有“疑是银河落九天”的瀑布。我们从景区的大门出发,经过了迷雾森林,来到了龙池堰。爸爸告诉我这里传说曾是龙生活的地方,可惜现在看不到了。最后,我们登上了山顶,看到了大天池,真是太壮观了!微风吹过,阳光照在天池上,波光粼粼,美丽极了!太阳落山了,我们也该回家了,但是工作人员还没有回家。他们有的在打扫卫生,有的在维持秩序,有的在帮我们开缆车……他们在假期仍然坚守岗位为我们服务,我要向他们学习。在这个快乐的劳动节,我要向所有的劳动者说,你们辛苦了!

绘画作品



童心向党
建宁实验中学2001班 朱健茜 证号:21040386586

我的烦恼

景炎学校2013班 蔡沛玲 证号:21011067611

外面的雨哗哗地下着,乌云笼罩着整个校园,天空露出狰狞的面目,风肆意地刮着。唉,又是一个阴雨天,又有一节英语课,我的烦恼又开始了。对于我来说,英语课堪称最无聊的课,每当英语课来临,我就极其烦心。

今天的英语课,恰巧又碰上阴雨天,还是在最后一节,太令人犯困了,唉,又要熬一节课了。

英语课刚开始,雷老师就迈着小碎步缓缓向我们走来,我望着雷老师,又呆呆地看了看周围同学愉快的表情,强行打起了精神。

雷老师站在讲台上铿锵有力地说道:“今天我们学习U4的语法部分很重要,大家要认真听哦。”听到“很重要”这几个字我立刻坐直了,谁叫英语是主科呢?不听课考试又考不好,要换成音乐课,我还能偷会儿懒呢,我心里咕嘟着。

雷老师开始了她生动的讲课,同学们都在做一名合格的倾听者,而我呢,倦意在全身弥漫着,上下眼皮不停地打架,我努力让自己打起精神,可是

杜鹃花

茶陵县解放学校(主校)401班 谭李睿 证号:21081753718 指导老师:彭月的

世界上有很多美丽、漂亮的花朵儿,我就喜欢其中的一种——杜鹃花。杜鹃花娇艳欲滴,令人很是怜爱,还有人说是“花中西施”。

杜鹃花一般呈簇状生长,每簇花通常由三到五朵花组成,花朵形状似漏斗,并且颜色也十分多彩,比如红色

的杜鹃花殷红似火,白色的洁净无暇……。另外,杜鹃花的花蕊很长,从花瓣中心延伸开来。杜鹃花有淡淡的涩味。但是味道并不浓,需要仔细闻,才可以闻到。

杜鹃花,你是多么的美丽,多么的漂亮啊!

小白蚕

九方小学四(5)班 张嘉芮 证号: 20131174936 指导老师:李娇娣

我清晰地记得,我第一次看到你时,你笨拙地蠕动着白胖胖的身体,个头还不及我的一个指甲盖。你努力地想爬到另一片新鲜的桑叶上,行动缓慢的你,前脚一伸,后脚一缩。就这样一扭一扭,爬上了新的桑叶。

说你贪吃吧,可一点也不冤枉。刚采回来的桑叶不到两天就被你吃完了。可你有时又那么挑食,只肯吃新鲜的桑叶,老了的不动,而且桑叶只吃了十口不到就丢在那里,我对你真是又爱又恨!

你每一次蜕皮,都是你成长的痕

春

何家坳小学体育路分校四(8)张子晗
证号:21020766265

春

那皎洁的步伐
带着春意
悄悄地到来……

看树枝间

春意正在跳动
一片片嫩芽
慢慢从它的手上钻出头来
打量着这世界
小笋也是春
当春走过这儿
它们就整齐地排着队
一起到外面来了
看看大自然
看看同伴
争先恐后地一起长大,长高

春

在竹林里
在树枝间
在我们的心里。

浮在水中的鸡蛋

外国石顶峰学校三(6)班 汤礼睿
证号:21031224113
指导老师:方佩

好玩的东西千千万,科学这东西更好玩。想必大家都知道,鸡蛋在清水中是会沉底的。“但鸡蛋也可以在水中浮起来。”老妈神不知鬼不觉地出现在我旁边说道。

“噢?鸡蛋怎么能在水中浮起来呢?”我半信半疑地问。

一会儿工夫,老妈就准备了生鸡蛋、大半杯水和盐。耳听为虚,眼见为实,话不多说,开始实验。

老妈让我先把鸡蛋放在盛着清水的杯子里,鸡蛋直接沉到杯底。她再让我把鸡蛋拿出来,往杯子里放上三勺盐,搅拌均匀后,再小心翼翼地把鸡蛋放进盐水里。神奇的一幕发生了,鸡蛋竟然真的浮了起来。

这是为什么呢?“因为鸡蛋的密度比清水的密度大,所以鸡蛋会沉底。当清水里加了盐之后,盐水的密度大于或等于鸡蛋的密度,鸡蛋自然就会浮上来。”老妈神采飞扬地说道。

让我们从一个小小的实验中探索一个大大的发现。

原来的家已容不下你白嫩嫩、胖乎乎的身躯,你每次都试图爬出来,但都以失败告终。于是,我迫不得已给你换了一个大房间。你一进家门,就探头探脑,东瞧瞧西看看。对这儿充满好奇,没过多久,你就开始自在闲游了。

你吃东西的样子怎么那样可爱呢!先“画”出一个圆,再对它进行修整,咬一圈,再咬一圈,直到只剩下几条桑叶茎为止。

你这个可爱顽皮的小胖子,期待着我们的另一次蜕变。

辛丑年四月初四 2021/05/15 星期六
今日16版 总第7094期
株洲日报社主管、主办 国内统一刊号 CN43-0061



学会管理情绪接纳欣赏自我 学会读懂他人与人和谐相处 “做情绪的主人”带来奇妙改变

□ 株洲晚报融媒体中心记者 成建梅 通讯员 鲁宇航 王佳奕

每一朵花,只能开一次,只能享受一个季节或热烈或温柔的生命。所以每一朵花,都开得格外用心……5月13日,九方小学家长学校开课,优美抒情的开场白引发思考。

该校家长学校此次课程主题是“家校携手、梦想启航”,目的是帮助家长了解学校的发展和管理工作,实现信息互通,形成教育合力,建立相互补充、相互渗透、相互整合的“合作型”家校关系,探索家校教育整合途径、策略,共促学生健康成长和家校和谐发展。

心理建设,一直是校园关注的重点,校园情绪管理项目启动以来,已在全市中小学校园落地生根开花。

5月14日,记者走进我市部分中小学校,探访“做情绪的主人”带给孩子们的奇妙改变。



▲景炎学校“情绪的世界”现场,学生们绽放笑颜。 成建梅 供图

领悟“做情绪的主人”的力量

情绪管理是通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识,培养驾驭情绪的能力,并由此产生良好的管理效果。

5月13日,九方小学家长学校课堂现场。校长戴勤以“带孩子温暖的力量”为主题发表家长学校心理建设讲话。

“我们真正想带给孩子的教育,并不仅仅是学习成绩的出类拔萃,我们更关心的是孩子的后续发展。”戴勤说,学校十分重视学生心理健康建设,专门聘请株洲市心理健康教育专家涂凌智老师为孩子们做了“做情绪的主人”主题心理团体疏导。同时,聘

课堂感受积极情绪和消极情绪

音乐是超越语言穿透人心的艺术,音乐治疗具有其他非医学治疗不可替代的优势。近日,在景炎学校,资深心理咨询师徐明芳运用两个律动音乐,带领初一年级学生走进“情绪的世界”。

第一个律动音乐是“心包经律动”,以弦乐小提琴协奏曲《花儿与少年》呈现。“弦乐有刺激积极情绪的功能,从而达到一种拨动心弦的效果。”徐明芳说。在音乐的律动中,同学们跟随老师的节奏,拍打着自己的心包经穴位。大家顿时活跃了起来,一个个变得神清气爽。

第二个律动音乐选用了民间舞曲《瑶族舞曲》。优美的旋律立刻把同学们带入了欢歌热舞的情景。短短的热身活动包含了中医、民乐、民族舞蹈等多种元素,配以一系列“捶胸顿足”动作,不仅疏肝解郁、抒发情绪,也起到了娱乐、保健的作用。欢快律动把课堂的氛围推到一个高潮。在音乐和舞蹈的过程

请的心理专家团队和学校心理辅导老师不定期对学生进行压力值绘画测试、个人心理面谈、开展心理疏导,为孩子进行分析,并与家长交流沟通,进行家庭教育指导。

“情绪是个看不见的东西,但它要通过行为表现出来。所以,当孩子可以接纳理解它,它便消退得很快;当它不能被接受甚至被抵触时,孩子的偏差行为便出现了。情绪管理是可以学习的……”家长王铭学习后感触很深:“家长认知提高,就可以用科学的方法和与孩子沟通,就不会因为沟通不畅而让家庭一地鸡毛。”

走进学校情商课堂,记者看到老师的讲解让孩子们若有所思,频频点头,学生反馈“非常喜欢情商课程”。

老师们也表示,将所学的情绪管理知识运用到教学实践中,管理班级及处理学生问题时更得心应手了。家长也说:“看到孩子有情绪表达时,会更理解、接纳和应对了。”

“第一堂情商课,从所画人型图可以看到孩子真实的情绪状态,80%的孩子表达的是愤怒、生气,甚至想打人骂人,学习压力大、面对成绩觉得很无助,整天像戴着面具生活、心碎等不舒服的情绪。经过两个月8次课程的学习,以问卷调查的形式看到了学生课后的巨大效果。”饶婷说。学校调查也显示,情商课堂让学生从“心”改变。

市教科院相关负责人介绍,我市情绪管理课程项目启动后,市教育局特聘心理专家开展种子师资培训,将情绪管理系列课程引入中小学课堂。目前,该课程在全市30余所学校落地,同时在全市每个学校建立了心理咨询室,培养了大批心理老师,为引进情绪管理课程进课堂打下了良好基础。

“当你感受心情不好时,积极求助,不是自欺,而是一种自信。主动求助,不是懦弱,而是一种勇气。希望大家每天都能心怀积极乐观的心态面对生活和学习,用奋进、乐观、坚强,书写无悔的青春!”徐明芳说。

情商课堂让学生从“心”改变

去年年底,株洲市外国语学校委托心理专家张英姿为该校开展青少年情商课程项目培训。

“专项培训旨在提升中学生情商能力,关爱师生身心健康,优化师生家校关系,形成学校心理健康特色教育。”校长饶婷介绍,项目设定了学生上课、教师培训、家长讲座三个部分,让学生、老师、家长“三位一体”全部参与,良性互动形成合力,最大限度地给学生成长提供支持。

青少年情商课程项目培训显示,学生通过连续8周、每周一节情商课程,学会管理情绪接纳欣赏自我,学会读懂他人与人和谐相处,提升专注能力快乐高效学习。对教师的要求是提升识人、懂人能力,畅通交流友好合作,优化师生家校关系,舒缓压力生动教学,悦纳自我幸福发展。除了学生和教师,对家长也同样有要求,那就是通过学习自我成长,改善亲子关系,理解支持老师工作,减轻老师压力。

情商课程在该校初一年级实施。“情绪是能量,不能消灭,要舒放。”“情绪是天生的必须接纳,情绪管理心理学而知之,情绪是感受的外显要学会观察。”

“情绪没有对错,同一件事情不同的人可能产生不同的情绪。同一件事情,不同的人产生的情绪可能不一样,应对的方法也可能不一样。”

“情绪是能量,有用舒服的情绪直接滋养生命力,而不舒服的情绪其实也是有用的。这是一般人没有意识到的。情绪是天生就有的,我们要学会接纳不舒服的情绪,它是一种信号,是一种推动力,告诉我们到了要改变、学习、成长的时候了。”

……

走进学校情商课堂,记者看到老师的讲解让孩子们若有所思,频频点头,学生反馈“非常喜欢情商课程”。

老师们也表示,将所学的情绪管理知识运用到教学实践中,管理班级及处理学生问题时更得心应手了。家长也说:“看到孩子有情绪表达时,会更理解、接纳和应对了。”

“第一堂情商课,从所画人型图可以看到孩子真实的情绪状态,80%的孩子表达的是愤怒、生气,甚至想打人骂人,学习压力大、面对成绩觉得很无助,整天像戴着面具生活、心碎等不舒服的情绪。经过两个月8次课程的学习,以问卷调查的形式看到了学生课后的巨大效果。”饶婷说。学校调查也显示,情商课堂让学生从“心”改变。

市教科院相关负责人介绍,我市情绪管理课程项目启动后,市教育局特聘心理专家开展种子师资培训,将情绪管理系列课程引入中小学课堂。目前,该课程在全市30余所学校落地,同时在全市每个学校建立了心理咨询室,培养了大批心理老师,为引进情绪管理课程进课堂打下了良好基础。