



吕军 摄

呵护“心灵晴空” 共促健康成长

■ 本报记者 马晓冰 向颖

“卷”而生倦，

——孩子身心“亚健康”

青少年像初升的太阳，然而，并非每一个青少年都有着蓬勃洋溢的生命活力，一些孩子似乎时常忧心忡忡，学习、生活、玩耍都打不起精神来。

“良好的精神发育，从欢乐的童年开始。”成都市家庭教育促进会理事游永恒指出问题的根源。他以“留守儿童”举例，谈道：“从小缺少父母的陪伴与家庭的温暖，孩子无法建立起正常的亲子依恋关系，由此带来的内心世界的匮乏、精神与情感的枯竭，在长大成人后也很难弥补，甚至对他们的社会化过程带来长期、隐蔽的不利影响。”

游永恒认为，在当下许多青少年的成长轨迹中，没有无忧无虑的童年时光，取而代之的是各式各样的启蒙课程；缺少对学习的热爱与足够的成就体验，靠着外界的压力与推力艰难向前，仿佛“温水里的青蛙”，逐渐丧失生命活力。

“盲目的竞争带给孩子很大的慢性压力，不利于他们的身心健康，同时也导致他们生命意义感、价值感的下降。”成都市家庭教育促进会副会长汪仲汉对青少年的学习状态进行了现实分析，在功利化的埋头苦学中，孩子们逐渐丧失了最珍贵的学习体验和最原本的学习目的，逐渐变得“为了学习而学习”。“事倍功半的学习方式让学生长期处在‘低边际效率’的状态下，增加了焦虑等负面情绪，失去可持续成长的动力。”游永恒指出，很多成年人难以养成学习的习惯，正是小时候被动学习的结果。

“我们要避免让(受)教育成为孩子人生中一段痛苦的经历。”游永恒认为，“头疼医头，脚疼医脚”只能解决暂时的、个体的问题，真正帮助孩子成长，还需从教育方式的反思与改变做起。

“我不要你觉得，我要我觉得。”“爸爸妈妈难道还会害你吗？”一些家长难以摆脱自己的“控制欲”，过于主观地“为孩子好”，在绑架孩子的同时伤害了亲子关系。四川师范大学心理学院教授张皓提醒各位家长：“生命教育切忌主观对待。”她列举了一些主观的、不科学的教育方法，提醒大家引以为戒。

“生命教育是以生命为核心，以教育为手段，倡导认识生命、珍惜生命、尊重生命、爱护生命、享受生命、超越生命的一种提升生命质量、获得生命价值的教育活动。”张皓指出，在具体的教育情境中，它不等于危机干

无论家庭教育，还是学校教育，都应引导孩子感受世界的充盈与美好，帮助他们意识到个体生命的价值与意义，让他们体会到，每一天都是值得认真去对待的。汪仲汉说，因此，改善孩子成长的“土壤”至关重要。

在电子科技大学附属小学党委书记康永邦看来，当代青少年普遍存在身体弱、情感素质差、想象力匮乏等

预，也并非一再“减负”就能实现。有的家长错误地认为，“珍视”孩子就要把他“捧在手心里”，与孩子沟通时“小心翼翼”不敢碰问题；有的家长则走向另一个极端，认为孩子的奋斗与努力都是为了他自己的未来，他理应充满动力，家长无需作为。

对此，张皓表示，家长先解决好自身的焦虑，面对孩子遇到的问题才能合理引导、科学化解。她以医生治病打比方：“一个病人发高烧，医生会先进行检查、诊断，找到病因再对症下药，而非恐吓病人，不要再发烧了，你继续烧下去会出大问题。”但现实生活中，家长常

——营造良好环境，让孩子体会生命中的美好——

问题，他认为归根结底是“健康问题”，通过“运动”这剂良药，可以有效锻炼孩子的身体素质，增强他们的互动交流能力，缓解学习压力和改善精神状态。“让孩子动起来、健康起来，才能让生命精彩起来。”

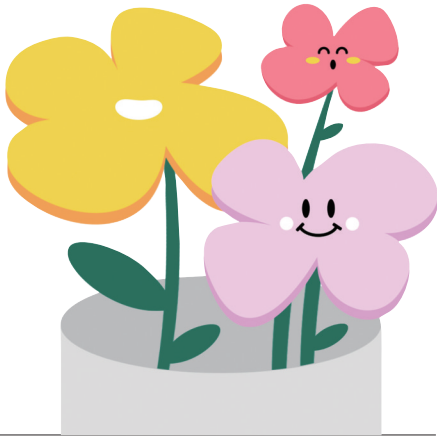
“家长需成为学校教育的坚强后盾，与学校教育目标一致，步伐同频。”康永邦表示，“成长家庭”对孩子的发展更

做的便是严厉告诫孩子、用严重后果威胁孩子“不再出错”“不许生病”。

“只看现象的背后是不够尊重和体谅孩子的处境，缺乏关怀与关爱，实则弄丢了生命教育的基点。”张皓举例，一个孩子考试失利后沮丧地问妈妈：“我是不是智商很低？以后会不会考不上大学？”妈妈回答：“不，你智商不低，你很聪明，以后一定能考上大学。”

张皓分析，这位家长看似在回答孩子、肯定孩子，其实并没有回应孩子的情绪与需求，也没有给他提供有效的帮助。“孩子本来就因为考试失利有压力，家长没有察觉、关

青少年的全面发展、健康成长，离不开学校教育、家庭教育和社会教育的有效衔接，在校家社的“同心圆”中，给予孩子充分的心理营养，是有效助力孩子未来发展的关键。3月9日，成都市家庭教育促进会举办了2023年年会学术讲坛，与会专家以“青少年生命安全的心理维护”为主题，从多个角度探讨了心理问题对青少年成长的影响，并提出应对之策。



我与手机 有个“约定”

■ 成都市锦江区师一学校 董永春 刘君燕

如今，手机管理成为家长、老师的一大难题，如何正确引导孩子使用手机引人思考。近期，我们班上打游戏、刷娱乐短视频等学生玩手机的现象愈发严重，甚至有学生因为玩手机和家长发生语言冲突。为了帮助学生认识、感受手机的危害，我想以家长的一封信为契机，与大家聊聊天。

家长来信

老师：

您好！

周末我要上班比较忙，没有特别管控儿子的手机，他也说周一至周五学习紧张，希望周末能放松一下，所以，我只是限制他晚上10:30睡觉前把手机交给我。

周五晚上7点回家，除了吃饭时间外，儿子一直在玩手机。周末，他除了写作业的时间外，基本都在玩手机，算下来玩手机时间在8小时以上。他玩的游戏比较杂，各类游戏都有。因为玩游戏的时间过长，我多次和他交流，但最后都不欢而散，他总是有一堆的歪理。

比如上周我到学校，他当着董老师的面承诺周末只玩两小时手机，回来就变成了“只玩两小时手机，电脑除外”，他说：“我说的就是只玩两小时手机嘛！”还指责我为了不让他玩手机，专门跑到学校找老师管他。

本周，我也觉得他手机瘾太大了，就不管他怎么闹也没松口，周五回家我们一家正式坐下，开了个家庭会议，我传达了家长会精神和要求，并且一直没给他手机，但他也不愿做作业，看电视或小说混到了晚上睡觉。周六带他去看牙医，路上他说要听歌，我给了他手机，他就在等候时间争分夺秒地玩。晚上，我要求他背英语单词，不给他手机和电脑，他又和我吵了一架，说本周玩手机时间不足上周的一半，我还管那么多。周日，他自由活动，我坚持着没有给他电子产品，本周总算坚持完了，但我也身心疲惫了。求助老师，帮我出谋划策。

教育反思

我找到学生了解情况，他说自己对户外锻炼没有一丝一毫的喜爱，也没有特别的兴趣爱好，只能通过玩手机来打发时间，他发现身边很多同学都和他一样，处于同样的状态。究其原因，学生周末时间管理出现问题，与学生兴趣爱好少、缺乏户外运动有关。

手机作为现代通讯工具，方便了家长和孩子以及同学之间的沟通交流。学生可以借助手机上的学习软件辅助学习，可以用手机关注世界各地的新闻，还可以通过手机的众多功能来放松自己。但过度使用手机，会给学生的身体健康造成危害，比如近视问题日益严重、作息不规律和熬夜现象频繁等。沉迷手机不仅会导致忽视与身边亲人的情感交流、亲情逐渐冷淡等问题，还会破坏学生的专注力，影响学习。

根据调查，我们班上几乎全体学生都有自己的手机，而且都是智能手机。但只有5%的学生利用手机进行学习，大部分同学主要用手机刷短视频和打游戏。这种现象怎么改善呢？我们尝试给出一些策略。

手机管理策略

1.做手机的主人，发挥手机的正向作用。

手机的出现是为了方便我们的生活，是人类的一个工具，可以引导学生利用其查阅资讯、撰写博文等功能，提升自己的文字表达能力。

2.培养广泛的兴趣爱好，积极参加各类活动。

家长应防患于未然，从小培养孩子多样化的兴趣爱好，鼓励他们积极参与各种活动，丰富孩子的现实生活，让他们从其他爱好和体验中找到乐趣。还可以和孩子一起参与体育活动，如打篮球、羽毛球、乒乓球等，锻炼身体的同时，分散孩子的注意力。鼓励孩子参与家庭事务，准备饭菜、清洗餐具、洗衣等，学会劳作，既是一种付出，也是一种乐趣。还可以和孩子一起筹划家庭活动。

3.学会规划时间，培养良好的自律、自控能力。

强调自律和自我规划，教师需要培养学生的自律和自我规划能力，让他们养成自主分配时间的习惯，以便在规定的时间内实现最佳的利用效果。《自控力》一书中指出，自控力是一种可以培养的技能。养成健康的生活习惯对于身体健康和长期幸福至关重要。通过设定明确的目标、制订具体的计划和建立支持系统，我们可以克服惰性、养成健康的生活方式。意志力还有一个特性——传染性，简单来讲，量和优秀的人在一起，这样也可以带动我们更加积极向上。

4.正确引导，不要将手机视为猛兽。

家长也需要以身作则，从自己做起。成年人每天也在和手机展开“战斗”，比如我自己，通过设定严格的手机使用时间，从而将更多精力投入到其他更重要的活动中去。

家长不要视手机为洪水猛兽，不要一刀切，对孩子要有耐心，要站在孩子的角度思考问题。给孩子正确的引导和规定，让孩子正确地使用手机。通过家庭和学校的紧密合作，从多角度进行引导和教育。

植树添绿正当时 志愿服务增春色

启程服务队：植此春绿，拥抱春天

3月9日下午，由家长代津发起的志愿者组织“启程服务队”来到了成都市龙泉驿区汇坤高科技产业园，为了呼吁更多人关注环境保护和生态平衡，青少年志愿者们决定通过播种绿色，为爱护绿化贡献力量所能及的力量。

服务队由一群热心公益的家长和孩子组成，小志愿者们大多



现场，孩子们亲手为小树挂上心愿卡。

为小学低段学生。此次活动也有大学生志愿者的参与。

“你们知道吗？我们这次种植的树苗是月桂树，它的花语是骄傲。”小志愿者队长文启承一边劳动，一边分享。在家长的指导下，小志愿者们撸起袖子，挥舞锄头开始挖坑。孩子们忙得不亦乐乎，丝毫不觉得辛苦，有的提着水桶四处供水，有的为小树苗“洗脸”，还有的为树苗围上了一圈“小房子”做装饰。

为所有树苗浇好水后，孩子们细心地为树苗挂上心愿卡，将想对小树说的话写在上面。“植树能改变我们的环境，所以，我们一定要爱护花草树木。”“挖坑好累呀，致敬每一位园林工作者。”“很开心能拥有一棵陪我一起长大的小树，希望年年都可以去不同的地方植树。”小志愿者们感慨道。

春回大地，万物复苏。3月10日，为推动形成人人爱绿、积极植绿、自觉护绿的绿色环保新风尚，成都市东湖街道翡翠城社区开展了植树节志愿服务活动，共计30组家庭参与其中。

“这次我们使用的肥料，是小区的绿化垃圾、树叶通过堆肥而来的。”成都根与芽公益组织志愿者老师向孩子们介绍活动的特别之处，并通过提问、互动等方式向孩子们讲授栽种、养护小树苗的知识，孩子们聚精会神地听着，遇到不懂的问题争先恐后举手提问。

来到植树场地，孩子们分组进行挖坑、放小树苗、填土、浇水……现场忙中有序，在大家齐心协力下，一棵棵小树扎根土地，迎风摆动，孩子

翡翠城社区：播种春意，守护希望



施肥、浇水，孩子们分组行动。

们脸上也洋溢着笑容。“孩子们用他们的实际行动为自己生活、成长的社区增添了一抹绿色，也收获了栽种知识与劳动体验。”家长志愿者表示，和

孩子们一起践行植绿、护绿、爱绿的环保意识是非常有意义的一件事，“孩子应从小树立环保意识，关心、爱护自己的家园。”

■ 本报记者 马晓冰（图片由主办方提供）