

2023年3月31日

星期五

第三十期

南昌民德报



总编辑：况玲红

执行主编：罗嘉琦

校对：陈一鸣

三月，春暖花开，清风轻轻地吹拂脸颊，温煦地唤醒这片大地，一场细雨迷蒙后，点点杏花俏立在枝头，三月，是桃粉色的温柔，包裹住每个渴慕美好的你，我们在这美丽的季节相约，带着春的希望共同走向学习的殿堂。愿你心怀温柔的希望，一路抵达繁花胜景。



美文欣赏

教师风采

温暖人心，服务学生

——浅谈新时期班主任降低学生心理压力的方法

彭晓萍



【摘要】心理压力已经毫无疑问地成为当今师生共同面临的教育难题。如果能找到一些高效的方法来处理师生之间的关系，缩短生校之间的心理期望差，那么创建一个和谐的班级和校园并非没有可能。本文即从师生情感培养的角度来探讨如何建设和谐校园的方法。

一、背景呈现

以下是某晚报一周内登载的两则消息：

（消息一）进入暑假，到医院进行心理咨询或住院的学生患者明显增加，约占到心理门诊总量的10%。据医生介绍，近些年来学生的心理疾患一直呈上升趋势。心理学家分析，造成学生心理疾患上升的原因是多方面的，……更多的是社会的舆论，学校、家长给学生不停施压。

（消息二）某市教科所对市区30所学校近2000名教师进行心理健康状况调查，结果表明：有76%的教师感到职业压力很大，……许多现任班主任老师渴望能摆脱“班主任”这个苦差。专家分析，……越来越复杂的学生心态也给班主任的工作增加了难度。

二、问题生成

以上两则连续出自同一晚报的消息可谓相映成“趣”。虽说“心理疲劳”是现代人的通病，在生活节奏加快，学业、职业竞争加剧的当今时代，“心理压力”已不再是个新鲜的名词，但在教与学这个统一的环境中，学生心理问题产生的原因有一部分来自教师，教师的心理危机又与日益复杂的学生心态直接相关，这种看似对峙的局面不得不引起人们的深思。撇开社会因素和学生个体的差异不谈，作为教育工作者，尤其是一线的班主任们需要反省：我们的教育工作是否到位，方式方法是否违背了初衷，造成了对自己与被教育者双方的心理损害。



三、解决之道

笔者当年所在学校的学生素质参差不齐，学生的学习习惯、自律能力、意志力等方面差异很大，由此造成的学习成绩的两极分化使一部分学生产生了各种各样的心理问题：有些学生沉湎于昔日的辉煌而难以正确面对当前成绩的下滑；有些学生自知“智不如人”而勤读苦读，却因“事倍功半”而苦恼……作为班主任，在学生一踏入中学校门时就要高度重视学生的心理问题，一方面在生活中积极疏导学生心理，另一方面通过师生双方的共同努力，营造一个积极进取、和谐温暖的班级环境，促使学生培养积极健康的心态，把容易引发心理问题的各种不利因素降到最低限度。

（一）情感融合为学生的学习助力提速



教育从来都是以施教者与受教者的心灵默契为成功的前提的，任何一点的嫌隙或芥蒂都会妨害教育的成功实施，更不用说仇视或敌意了。师生间的情感融合在教育教学中的作用不可低估。对于教育者而言，爱心、宽容与知



识储备一样重要，人格魅力与教学能力不论伯仲。教师在工作中要善于抓住有利时机，构建起和谐融洽的教学环境。做到了这一点，首先就能消除人为因素引起的学生心理紧张与焦虑，使他们放松精神投入到学习中去。

1. 抓住起始班或新接班的有利时机，搭建好师生交流的平台，促使师生的情感交流朝良性方向发展。

接班伊始既是班级管理的关键时期，又是师生情感交流的奠基阶段。都说人与人交往第一印象很重要，处理师生关系也是如此，在紧锣密鼓的起始工作阶段，班主任要有意识地高调地把自己性格特征的各个方面展示给学生，比如善良、爽朗、公正，以便学生先行了解这位即将与他们朝夕相处的老师，在心理上作好交流的先期准备。

作为老师，在短时间内要一下子了解四十多位学生当然困难，但一下子让四十多位学生记住你真诚的关怀，善意的提醒，热情的帮助却不是件难事，它能让学生感觉遇上了一位贴心的师长，热心的朋友，从而消除对新环境的陌生和不安，激发起对中学阶段学习的信心；它又让你在师生交流中一下子人气上升，拥有了教育工作的主动权。

2. 充分了解每位学生的个性，鼓励和保护学生的学习热情和工作热情。

被欣赏是人际交往中重要的情感需要，懂欣赏、会欣赏能帮助你建立真诚融洽的人际关系。所谓“尺有所短，寸有所长”，再自私的学生也有愿意付出的时候，再内向的学生也有希望展示自己的瞬间。在师生交流中，教师要善于观察每位学生的个性特征，抓住他们各自的性格优势，充分利用自己的主导地位调动和肯定学生的能力特长，让他们在自己的学习和班级工作中各得其所，以一种愉快的状态进步成长。



教师对学生的欣赏和肯定小到一件小事的委托，大到一项责任的交予，渗透在日常生活的各个方面，它使不同层次的学生受到不同程度的激励和推动。师生关系中教师的主导地位决定了教师对学生的欣赏和肯定重要性。

（二）张弛有度促班级“人居环境”更为优化

作为班主任，最琐碎最烦心的就是校纪校规的监督执行，班主任的工作压力和心理压力主要也源于此。为了减轻工作负担，有经验的班主任都各有招数来整治班级环境，但“度”的把握常常成为难题。“轻”则“不治”，“重”则会导致班级空气的紧张，师生关系的僵化，必然也影响到学生的心理和学习情绪，带来一系列负面效应。

其实严格的学校管理和良好的校园秩序本应是学生专心学业健康成长的保证，作为班主任，我们首先要晓之以理，让学生明白这一点，然后在学校管理和班级管理之间构建适宜的通道，让学生既在大局上服从校纪校规的约束，又在班级这个局部环境中稍微自由一点呼吸，不至于因学校环境的压力而导致在学习过程中的不良情绪产生。

1. 作为班主任，应以保护和爱护学生为己任，强化班级的“家庭氛围”，在心理上给学生减压，让学生带着愉快的情绪进校学习。

2. 作为班主任，在强化了“家长”意识之后，在日常的管理中就应该设身处地多为学生着想，使自己的教育深入学生内心，真正起到效果。



在班级管理中一定要以人为本，人性化、温情化，千万不要摆出一副凛然不可侵犯的教师架子，似乎是不食人间烟火，原则高于一切。该坚持的原则得坚持，但殊不知在



师生关系中，最高的原则是爱心，最可怕的距离是心灵的距离。如若不能让学生心悦诚服，你对问题的处理方式再正确，也敌不过来自他心灵的抗拒。

（三）“服务学生”使师生关系更亲密和谐

在当今日益复杂的教育形势之下，教师承受着来自学校、社会、家庭、学生等多方面的压力，自身的心理健康受到严峻的挑战，所以也要学会自我解压，善于自我调节心理，不断地完善自己的人格修养。教师尤其是班主任，不要受制于传统的“传道受业解惑”的职能，不要端着一个“师道尊严”的架子不放。在“市场经济已经渗入学校教育”背景之下，对教师的职能应该注入新的认识，树立一点服务观念。也就是说，教师也是一个服务性的行业。这并不是否定和排斥教师的德育职能，但是只有德育意识，只强调教化功能，而没有一点服务意识，这样的教育在当今的社会形式下未必能收到期望的效果，这样的教育也不可能使学生和家长满意。他们不会喜欢一个满口大道理，却不从学生实际出发，不努力为学生的前途多做实事、铺平道路的老师。所以教师尤其是班主任应该尝试一下角色的转型，不要总是想着崇高而自以为崇高，为着崇高而居高临下。当你把平凡的工作做出色了，你也就崇高了。

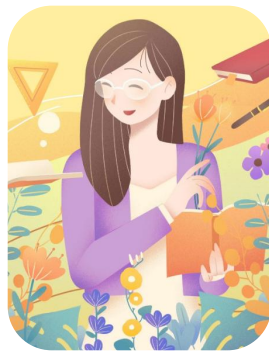
1. “服务学生”的观念使教师的工作更趋向于获得学生的认同，在操作中更人性化，促进师生关系的亲密融洽。

教师的责任心有时会使教师走入教育的误区。当你苦口婆心地劝告学生而收效甚微时，当你高屋建瓴的分析说理而没有得到学生回应时，你是否会反省自己的教育方法失效的原因？你说的做的都没错，但是彼时彼刻学生不需要！他们需要的可能只是简单的鼓励和默默的陪伴，或者你为他调动一个座位，安排一次辅导。



2. “服务学生”的观念使教师的心理承受能力更趋增强，有利于教师的自我解压。

任何一个工作岗位，都会遇上不顺心的事，有时甚至免不了受点委



屈，教师的一部分压力来自家长和社会，遭人误解和责难的情况也会出现。在突如其来的变故面前，镇定、冷静是一种素质，果断、大胆是一种魄力，谦和、自信是一种态度。暂时的忍和退是职业素养的需要，也是维护学校形象、解决问题的策略。

当然，学校既不是战场也不是商场，家庭、社会和我们教育本质的认识是一致的。本着这个出发点，教师一定要发挥自己的能动性，把“服务工作”做好。矛盾能调和的就调和，不能调和的就求同存异。这时候教师也需要调动智慧和口才，把“漫天的风雨”化成“雨后的彩虹”。

鲁迅先生曾于1927年在《无声的中国》一文中写下了这样一段文字：“中国人的性情总是喜欢调和、折中的。譬如你说，这屋子太暗，说在这里开一个开窗，大家一定是不允许的。但如果你主张拆掉屋顶，他们就会来调和，愿意开天窗了。”这种先提出很大的要求，接着提出较小较少的要求的做法，在心理学上称为“拆屋效应”。比如有的学生犯了错误后离家出走，班主任很着急，过几天学生安全回来后，班主任反倒不再过多地去追究学生的错误了。实际上在这里，离家出走相当于“拆屋”，犯了错误相当于“开天窗”，用的就是拆屋效应。因此，班主任在教育学生的过程中，教育方法一定要恰当，能被学生接受，同时对学生的不合理要求或不良的行为绝不能迁就。特别要注意不能让学生在哪些方面养成与班主任讨价还价的习惯。总的来说，我们在建设一个和谐的师生关系时绝不能以牺牲学生健康的人格为代价，一切应以最有利于学生的发展为基准，共创一个和谐美好的师生关系。



学生风采

这样的人让我难忘

初一年级 喻忻悦



时间如流水，一去不复返；时间如白驹过隙，一闪即逝；时间如春华夏草，要好好珍惜。轻轻叩开记忆的门窗，涌出的回忆如潮水一般奔袭而来。回忆过往，最难以忘怀的是那次考试，那个雨天和那个人。

天空如细腻的绸缎，霞光将她染成了温柔的黛粉色，又给云彩镀上夺目的橙黄，这个傍晚显得格外静谧和平和。我拿着那张六十八分的试卷，缓缓走出辅导班的大门，拿到试卷的那一刻，我心中快乐飞翔

的小鸟像被一块巨石砸向地面。我无助地拿着试卷，坐在门口的石墩子上，低着头，泪水在眼眶里打转，我抬起头，努力想让眼泪不流下来。天空仿佛也感受到了我的失落，变得灰蒙蒙的，我的泪水像断了线的珍珠不经意间流下了来。下起雨来了，我打着伞，天空的乌云似墨被掀翻了，路灯上的柔晕染上夜的暗，雨点在伞前滚落，织成细密的网，我朦胧中看到前方走来一个人，她的裤脚被雨水浸湿，视线往上移，一张熟悉的面孔映入眼帘，原来是你……

看见你，我心中的委屈一下子发泄出来，我抱着你，仿佛一切都停了下来，你轻声问道：“怎么了？”我将这次考试的情况说了出来，只见你笑了一下，安慰地说：“不就是一次考试嘛，有必要吗？我帮你补补不就好了吗？”我点点头，你又恢复了平时的神情。

无独有偶，你总能在我遇到困难时给予我温暖，让我难忘。

还记得，在一个夏日的午后，空气像凝滞了一样，一丝风都没有。树叶被晒得微微卷起，蝉在树上无休止地鸣叫，可夏日的天气就像小孩儿的脸一样，说变就变，当我和你一起走出



辅导班的门时，满天的乌云黑沉沉地压下来，树上的叶子乱哄哄地摇摆，地面上的花草也吓得浑身颤抖，紧接着哗哗下起了倾盆大雨，雷越打越响，雨越下越大，地上的积水越来越多。

我还在担心怎么回家时，一把雨伞从我的头顶“飘”过，你说：“正好我们顺路，一起走吧！”我还没有回答，你就推推我说：“走吧！”在回去的路上，我发现伞一直在往我这边靠，你的肩头却不知何时被雨水打湿。走着走着，我到家了，和你道别后，望着你远去的

背影，一阵暖流流过我的心田。

后来，因为上初中的原因，你和我没有分在一所学校，我们之间的联系也越来越少，可是你至今都令我无法忘怀。是你，在我最黑暗时，给了我一缕阳光。是你，在我陷入低谷中时，将我拉起来。是你，在我无助时，向我伸出援手。时间的流逝让我明白，尽管岁月流转，世事变迁，没有什么东西是一成不变的，可有的人，有的事，却会成为心中永远难忘的温暖！

【教师评语】

小作者语言优美，选取了与好朋友的两件平凡小事展现朋友的善解人意，文中的环境描写十分精彩，人物细节的刻画到位，结尾情感真挚，首尾呼应点题，整篇文章结构清晰，过渡自然。（指导老师：罗嘉琦）

心灵驿站

南昌民德学校心理信箱回信

——你会因为贫穷而自卑么？

问题：老师你好，如果因为家境贫寒被同学嘲笑看不起怎么办？他们每次去小卖部时，我只能在门外看着，被他们嘲笑。

亲爱的同学，你好！

童年的生活可以分为两部分，一部分是经济水平、先天的身高、长相等等外在的物质层面的，另一部分就是家庭的熏陶、教育等精神层面的。

我们来到这个世界上，想要生存，就必须依赖父母。长什么样子，父母的经济水平，这都是我们无法选择的。





家庭经济条件不好，其实不一定会有贫穷感，这主要还是因为在群体中对比出来的。如果你身边的人都比你有钱，你多半会有贫穷感，甚至可能会因此觉得自卑，抬不起头来。

人其实都是小孩子。别人有糖，你也想要；别人有了新书包，你也想要；别人有了新衣服，你同样想要。当有新东西的小伙伴只是个别人时，没什么，不会影响你的幸福指数，但大家过年都穿新衣服，开学都背新书包，你几年都没有钱去买新东西时，你会感到自己格格不入，甚至会觉得周围人的眼光和态度都带着嘲笑和挖苦，这都是正常的心理活动。这个时候如果父母也经常在孩子面前抱怨哭穷，孩子就会特别无助、无力、无奈，甚至是羞耻。

《让自己过上悲惨生活》一书中，作者丹·格林伯格诙谐地展示了比较对我们生活的影响。他建议读者如果真的想过上悲惨生活，就去与他人做比较。我觉得，特别是当自己没有十分坚定十分正确的思维和认知的时候，更不要去与别人比较，因为现在这个社会无处不充斥着焦虑的感觉，我们太知道别人是怎么活着的了，如果自己没有坚定且正确的思维和认知，特别容易被别人的某一句话或某一个举动带偏，让自己陷入焦虑、自卑、敏感等等负面情绪里无法自拔。

但人是可以脱离摆脱这种不幸的。如果只是抱怨，觉得自己是个倒霉蛋，命不好，这种否定自己的认知情绪就是对自己最大的折磨。过去无法改变，但我们可以改变对过去的看法，立足当下，创造未来。这里老师建议你去搜索一下哲学家尼采“骆驼、狮子、婴儿”的理论，希望能对你有所启发。

其实老师曾经也是跟你一样的情况，从小乡村到大城市读书，也曾经被这种贫穷感裹挟，但是老师拼命地去读书了，一路走上高中，大学……我发现大学生活如此之美好，在大学里没有人管你的过去如何，大家都来自天南海北，齐聚一堂。后来老师工作了，眼界更开阔了，可以自己赚钱改变自己的经济状况了，再回头去看，曾经的问题就不再是问题了。学习真的是创造自信最好的途径，贫穷又受欺负的小孩最朴素的方法就是靠学习来创造自信。



命运给了我们一个比别人低的起点，是想让我们用自己的一生奋斗出一个绝地反击的故事，这个故事关于勤奋关于梦想，关于一切好的东西。贫穷不是我们的耻辱，正如财富不是他们的荣耀。每个人的出身和家庭是无法选择的，但我们可以选择以什么样的态度来面对。

校园风采

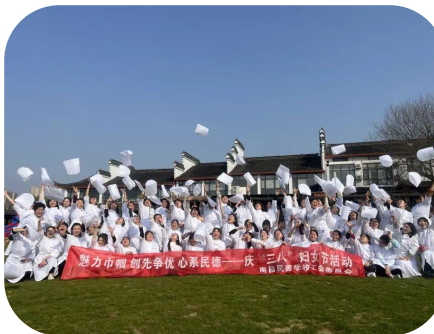
“探秘水世界 保护水资源”庐山云海研学活动



“学雷锋”系列活动



庆“三八”妇女节活动



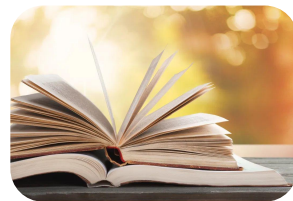
时政快讯



1.十四届全国政协专门委员会主任会议暨学习研讨班 28 日在北京举办。全国政协主席王沪宁出席会议并表示切实提高专委会工作水平，更好发挥人民政协专门协商机构作用，以高度政治责任感担负起新时代人民政协的使命任务。

2.3 月 28 日，西藏各族人民迎来第十五个“西藏百万农奴解放纪念日”，各地干部群众以多种形式隆重纪念西藏百万农奴解放 64 周年。

3.教育部等八部门 3 月 28 日启动全国青少年学生读书行动，并印发《全国青少年学生读书行动实施方案》，推动青少年学生阅读深入开展，促进全面提升育人水平。教育部每两年将发布一次中小学图书馆馆配推荐书目，作为中小学校图书配备的主要参考依据。



4.3 月 21 日下午，国家主席习近平在莫斯科克里姆林宫同俄罗斯总统普京举行会谈。习近平指出，中俄互为彼此最大邻国，同俄罗斯巩固和发展长期睦邻友好关系，符合历史逻辑，是中方的战略抉择，不会因一时一事而改变。我此次对俄罗斯的国事访问是友谊之旅、合作之旅、和平之旅。中俄双方要加强在国际事务特别是联合国、上海合作组织、金砖国家合作机制等多边框架内的沟通协调，践行真正的多边主义，反对霸权主义和强权政治，促进全球疫后经济复苏，推动多极化趋势发展，推动全球治理体系变革完善。



5.2023 年 3 月 22 日是第三十一届“世界水日”，为纪念“世界水日”，我国确定“中国水周”的主题为“强化依法治水，携手共护母亲河”。



6.日本4月起,员工人数超过1000人的大企业将有义务公布男性休育儿假的比例。日本政府为推进少子化对策,减轻偏向于女性的育儿负担,将鼓励男性休育儿假。育儿假的休假状况将被视为反映工作环境及多样性的指标,也将受到正在求职的学生及投资者的关注。

7.在28日举行的博鳌亚洲论坛2023年年会首场新闻发布会上,《亚洲经济前景及一体化进程》和《可持续发展的亚洲与世界》2023年度报告正式发布。报告指出,2023年,亚洲经济体整体复苏步伐加快,预计经济增速将达4.5%,成为世界经济放缓大背景下一大亮点。



8.据新华社,由中国工程院院士杨凤田倡导的四座氢燃料内燃机飞机验证机近日在沈阳某机场完成首飞。这款飞机搭载一汽集团基于“红旗”汽油机研发的国内首款2.0L零排放增压直喷氢燃料内燃机,是我国自主研发的第一架以氢内燃机为动力的通航飞机。



9.欧盟成员国达成政治协议,同意将自愿减少15%天然气需求的目标延长一年。根据规定,欧盟理事会保留了在出现供应安全问题时,强制性要求成员国减少天然气需求的可能性。欧盟轮值主席国瑞典副首相兼能源与工商大臣埃芭·布施表示,欧盟并没有完全摆脱能源危机,欧盟成员国需要在下一个冬天前做好准备。从2022年8月到2023年1月,欧盟天然气总消费量下降了19.3%。减少天然气需求有助于补充库存,降低价格,并确保更多能源供应。

10.28日,国家互联网信息办公室有关负责人介绍了2023年“清朗”系列专项行动的相关情况,专项行动将聚焦“自媒体”乱象、网络水军操纵信息内容等问题开展整治。



百科天地

得了流感,什么情况要就医?



3月8日,国家疾控局发布流感健康提示,近期我国多地出现流感活动水平上升,是由甲型流感病毒中的甲型H1N1亚型所致。如果流感患者及其他家庭成员出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就医。

“甲流”是什么?

“甲流”是甲型流感的简称,是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病。

流感病毒按其核心蛋白可分为甲、乙、丙、丁四种类型。在人群中呈季节性流行的流感病毒是甲型(甲型H1N1亚型和甲型H3N2亚型)和乙型(Yamagata系和Victoria系)流感病毒。

相较于乙型流感病毒,甲型流感病毒在自然界中的宿主众多,更易发生突变或重配,造成其在人群中快速传播,历史上多次大规模暴发的流感都与甲型流感病毒有关。近期我国多地出现的流感活动水平上升就是由甲型流感病毒中的甲型H1N1亚型所致。



流感通过什么途径传播?



流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源。流感主要通过空气飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

接触被病毒污染的物品也可能引起感染。在人群密集且密闭或通风不

良的房间内,也可通过气溶胶的形式传播。

得了流感会有哪些症状?

流感起病急,大多为自限性。主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39℃~40℃,可有畏寒、寒战,多伴肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等。部分患者症状轻微或无症状。



轻症流感常与普通感冒表现相似,但其发热和全身症状更明显。重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症,甚至死亡。

得了流感,应该怎么治疗?



一般患者在出现症状后,建议居家休息,保持房间通风。充分休息,多饮水,饮食应当易于消化和富有营养。尽量减少与他人接触,以避免传染。治疗重点是缓解发烧、咳嗽等流感样症状,应密切患者观察病情变化,一旦出现持续高热,

伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就诊。

5岁以下儿童、老年人、慢性病患者、孕妇或肥胖者更容易出现严重并发症,应尽快就医、尽早在医生的指导下使用抗病毒药物,使用抗生素和激素对流感病毒无效。

家中出现流感患者怎么办?

1.建议患者居家休息。尽量单间居住,保持房间通风,减少与共同居住者的接触机会。

2.患者需注意个人卫生。保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽和打喷嚏时应使用纸巾、毛巾等遮掩口鼻。

3.密切观察患者和家庭成员的健康状况。一旦患者或其他家庭成员出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就医。患者去医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。



4.尽可能由相对固定的一名非流感高危人群的家庭成员照顾、接触患者,近距离接触患者时应佩戴口罩。家庭成员,尤其是流感高危人群应尽可能避免与流感患者密切接触。

流感来袭,如何科学预防?

1.做好个人防护

日常注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好卫生习惯。

在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员,如必须接触时应做好个人防护。

若出现呼吸道症状,应居家休息,进行健康观察,不带病上班、上



课;尽量避免近距离接触家庭成员,如须接触时应佩戴口罩;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人,减少疾病传播。前往医院就诊时,患者及陪护人员需要戴口罩,避免交叉感染。

2.保持环境卫生

保持居所清洁通风,对门把手、扶手等重点部位定期清洁与消毒。

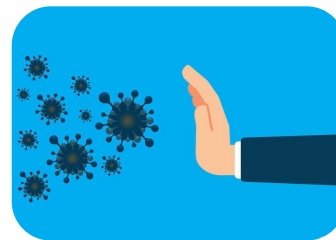
3.加强集体单位健康监测

学校和托幼机构应加强校内晨午检和全日观察。出现流感样病例时,患者应居家休息,减少疾病传播。

如发生聚集性疫情,应配合落实各项防控措施。

4.尽快接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一,流感季来临前是接种的最佳时期。对于尚未接种流感疫苗的孕妇、老年人、慢性病患者、低龄儿童等高风险人群,在流感疫苗可及的情况下尽快进行接种,仍能起到很好的预防保护作用。



(来源:北京晚报)