



育心树人 助力成长

心起点

XIN QIDIAN

2023年 第 2 期

总 40 期

东营市第一中学
心理咨询 & 生涯规划指导中心

www.dyyz.net



活 站 一
成 在 如
自 迎 既
己 着 往
想 光 的
要 的 坚
的 地 强
模 方 勇
样 方 敢

顾问
史本泉
李士刚
马占武

主编
马占武

执行主编
郑延凤

责任编辑
赵林林
郭树卫
吕宏佳
郭春芳

校对
郭树卫
吕宏佳
郭春芳

主办
东营市第一中学

地址
东营市园博路 99 号
网址
<http://www.dyyz.net/>
邮政编码
257091
编辑部电话
0546-6079019
投稿邮箱
dyyzxinqidian@126.com

内部资料 免费交流

目 录



本期特稿

生涯规划授课教师群英谱



高三专栏

给高三家长的建议



伴你成长

本期人物—邓小岚



学海导航

- 再往前走一步
- 卓越人生的助推器
- 超越显而易见的需求
- 一尺深的热爱



心理咨询园地

- 抑郁症最常见的表现
- 解决抑郁失眠的九个方法
- 心理咨询真的可以缓解焦虑吗



心理世界

- 这五个字是你内耗的根源
- 一个人变好，从“允许失控”开始
- 你看不惯的人，暴露了你的内心



家校共育

- 比体罚更伤孩子的教育方式，很多家长都中招了
- 父母不“狠心”，很多教育都是无用的
- 家庭教育的三个关键：陪伴、阅读和习惯



郑老师在线

- 孩子不想说话、回避社交，家长该如何应对



根



于



生涯规划授课 教师群英谱

主持人语

我校创新工作模式，善于借助外力，充分挖掘和利用社会资源，自2017年5月至今，先后聘任了七批90余名有资质（国家心理咨询师证书）和经验的学生家长作为心理咨询志愿者，成立了“东营市一中心心理咨询家长志愿服务团”，为师生提供心理咨询志愿服务，成功解决了学生需求与师资不足的矛盾。六年来，他们兢兢业业、无怨无悔、默默奉献，尽心为一中学子做咨询，为孩子们解除困惑和苦恼，为一中學子的心理健康保驾护航。

同时，从2017年新高考改革起，还组建了生涯规划授课小组，为学生们开设了生涯规划课。为了把生涯规划课上成让每一位学生都喜欢、都受益的课，为了把每一节生涯课都上成精品课，生涯规划授课小组的老师们本着高度认真负责的态度，反复讨论、多次磨课，多方搜集素材，每位老师都制作了内容丰富、专业性强、设计精美的PPT。他们的生涯课堂精彩纷呈，各具特色。

课堂上，老师们引导学生对自我进行探索，对未来进行规划。大家以饱满的热情、专业的视角、知性优雅的形象赢得了学生们的喜爱，生涯规划课成为学生们最期待的课。课间，她们还化身心理咨询师，解疑答惑，亲切和善，耐心细致。相信生涯规划课，带给孩子们的影响会是长久而深远的。以下文字带领大家走近这批可亲可爱可敬的老师们。



—根—于—心—

○ 本期特稿

生涯规划授课教师群英谱

1. 翟春芳，女，胜利油田企业 EAP 专员、胜利油田心理专家团队 成员，东营心理咨询师协会副会长，东营心理卫生协会理事、青少年心理专委会副主任委员。高级讲师，国家二级心理咨询师，国家 EAP 咨询师、心理督导师、高级沙盘游戏治疗师。东方心理研究院 C 级沙盘游戏治疗师，曼陀罗解读师、曼陀罗解读导师。胜利油田优秀心理咨询师。先后为中国石化集团、胜利油田、东营市、武警部队等近 40 家企事业单位、部队院校等提供 EAP 服务。个体咨询 3000 余例；团体辅导 12000 余人次；专题授课 160 多场；带领咨询师成长小组 20 余期。

我希望借助规划课程能为孩子们做些什么，让孩子们在经历挫折时还不放弃希望，在面对选择时能够多几分从容和安然；我希望在孩子们心中种下爱和智慧的种子、为孩子们梦想插上腾飞的翅膀，让孩子飞得更高，走得更远，步伐更稳健，信仰更笃定，去历经生命中更多的风景。

与同学们共享：**世界上只有两件事，一种是好事儿，一种是目前还不知道好在哪儿的事儿。当你处于人生迷茫、低谷的时候，千万不要轻言放弃，再咬牙坚持一下，以收礼物的心态去应对眼前所有的发生，你会发现一切都会慢慢好起来的。当你若干年后回首往昔的时候，你会感到无比欣慰，欣赏、嘉许曾经的自己。**

2. 王翠华，女，国家二级心理咨询师，东营市和谐使者。曾获山东省心理健康月优秀指导教师、东营市志愿服务先进个人、优秀教师、优秀班主任等荣誉称号。



世界上只有两件事，一种是好事儿，一种是目前还不知道好在哪里的事儿。



我是市一中首批心理咨询家长志愿者成员，2017年5月加入团队，在这里结识了一大批优秀的家长志愿者，也见证了这个团队的成长、付出与努力。从最初的一周值2次班到一周值1次班，再到两周值1次班，这个队伍在不断扩大，大家在一起服务学生、学习知识与技能，彼此的能力、素质也在不断提升，不知不觉中，这支队伍长成了一棵枝繁叶茂的树。这是一棵无论任何时候都在生发新芽的树，2017年的深秋，本是一个深藏的季节，但是，这棵树上却又抽出了一枚新枝——生涯规划授课团队。我恰恰是这个团队中的一员，从此我们的生活又多了一项内容，那就是备课、磨课、试讲、进入正式课堂。在这个过程中，有太多值得我记忆的环节，有太多令我感动的细节，我们是在给同学们上课，也是在给自己上课。每一个老师都小心翼翼地对待每一堂课，竭尽全力地准备好每一个课件，精神饱满地走进每一个课堂。大家都有各自的工作，备课都是在晚上进行，一开始，一次课，我们要在一起共同备课三到四次，很多人是下了班就来学校，根本来不及吃晚饭。经常这样，有的老师就会来备课时主动带上吃的，以备未吃晚饭的老师填一填肚子，渐渐地我们这个团队形成了一种非常和谐又紧密的关系，大家在一起备课可以说是既“严肃紧张”又“开放活泼”的。除了现场备课，线上讨论更是随时进行，有时候为了一个词语、一幅图片的使用，我们也会在微信群里讨论半天。不知不觉中，我们一起走过了六年，见证了一中上万名学子的成长，感受到了一中领导的温暖与大气，看到了老师们的辛劳与付出，体会到了孩子们的努力与刻苦，我自己也获得了成长与发展。感恩感谢六年来一中领导老师们的包容与支持、学子们的热情与厚爱；感谢陪我一路走来的志愿者同行，我们一群人，一条心，坚持一路走过来，以爱为源，用爱相守。让我们，一起加油！继续用爱的力量护佑成长！





—根—于—心—

人生格言：**生命的意义在于过程，而不是结果，经历过、体验过、奋斗过，就值得。**

对学生寄语：**前行才是永远不变的真理，愿你在前行的路上，永远保持一颗淡定从容的心——“不管风吹浪打，胜似闲庭散步”。**

3. 戴丽丽，女，国家二级心理咨询师，东营心理咨询师协会副会长，油城十大优秀心理咨询师、十大优秀 EAP 咨询师、十大优秀心理工作者。

作为一中第一批心理咨询家长志愿者，转眼已是六年时间，在郑延凤老师的带领下，我们十多位老师反复调研、备课、磨课，生涯规划课程从无到有到成熟，逐步形成一套成型的生涯规划课程。孩子们开始有意识地进行系列自我认知：性格、能力、兴趣、价值观，在思考人生之路的基础上成为自己人生的第一责任人。

七年时间，每每看着孩子们兴致勃勃地参与课堂游戏，真诚地分享自己的感受，我都由衷地替孩子们感谢一中领导，在繁重的升学压力下依然十分关注孩子们的心理健康和人文教育，全面提升孩子们的综合素质，注重孩子的自我成长。

工作感悟：**要想知道孩子的世界是什么样子，就要和孩子的视线在同一水平线上。**

4. 钟小奎，女，国家二级心理咨询师。2020年7月，被重庆市酉阳土家族苗族自治县教育委员会评为“先进个人”。2020年9月，被重庆市教育委员会评为“支教先进个人”，2016-2022年期间多次被评为东营区“优秀班主任”荣誉称号，2022年11月因在工作中的突出贡献被东营区政府给予嘉奖。

市一中是一所美丽的充满浓厚人文气息的学校，在这里，很荣幸遇到姐姐般的导师郑延凤老师，很幸运能加入到郑老师带领的心理咨询家长志愿者团队，团队里有幽默风趣的王翠华老师、爽朗大气的袁方老师、温暖爱笑的柴云芳老师，还有给人前行力量的翟春芳老师、李玉霞老师、戴丽丽老师等，团队的每一个人都给予我成长的力量，让我感动着、成长着。

而在市一中的校园里，更是非常荣幸地遇到一批批可爱的孩子们，课间热情地问候、课上积极地参与，他们闪闪发光的样子，代表着最优秀的东营学子。

人生格言：**一朵花，从一开始就是花。**



无论生活中还是学习中，我们很难事事顺心，但我们可以做到事事尽心；我们不一定能出人头地，但我们可以尽心的做好自己。很多时候，一件事情，能否做好，往往取决于我们的态度，积极的态度就是成功的保证。



对学生寄语：**少年应有鸿鹄志，当骑骏马踏平川！希望你们继续向着梦想奋力拼搏，朝着梦想不断努力。没有醒不过来的早晨，没有弄不懂的题目，没有熬不过的迷茫，只有不想追逐的梦想。所有的逆袭，都是有备而来，所有的幸运，都是努力埋下的伏笔。**

5. 王相珍，女，国家二级心理咨询师，东营区教学能手、优秀班主任，东营区初中心理健康“双减”专家，最受学生喜爱教师。

在郑老师的带领下参与市一中生涯规划课的磨课与授课，被大家的专业素养吸引，被志愿者团队的严谨态度打动，每堂课在带给孩子们精彩的同时，也都有自我提升、自我成长，为自己是这个团队的一分子而自豪！

人生格言：**非淡泊无以明志，非宁静无以致远。**

对学生寄语：**最慢的步伐不是跬步，而是徘徊；最快的脚步不是冲刺，而是坚持。**





—根—于—心—

6. 李玉霞，女，国家三级心理咨询师、国家中级 EAP 咨询师、高级政工师、高级企业文化师。先后荣获“中国电力系统企业文化建设先进个人”、“山东省电力公司离退休工作先进个人”、“山东省电力公司优秀共产党员”、“山东省电力公司先进工会工作者”、“山东省电力公司先进工作者”、“东营市供电公司优秀党务工作者”、“东营市供电公司巾帼标兵”、“东营市思想政治工作先进个人”、“东营市三八红旗手”等荣誉称号。

在人生格言：**以感恩心待人，以平常心对事。**

对学生寄语：**无论生活中还是学习中，我们很难事事顺心，但我们可以做到事事尽心；我们不一定能出人头地，但我们可以尽心的做好自己。很多时候，一件事情，能否做好，往往取决于我们的态度，积极的态度就是成功的保证。**

等待我们的既有绮丽风光，又有神秘挑战。每个人都是自己人生的规划师，祝愿同学们在人生探索之旅中不断完善和发展，成长为更好的自己！

以下是我们的生涯规划课片断：

“老师好！”“老师，又来给我们上课了吗？”在学生们一声声礼貌的问候中，我踏进了美丽的东营市一中校园。

这一声声的问候，让我充满了自豪

和骄傲，和市一中的所有同学一样，我也曾是这儿的一名学生，现在我又回到了母校，成为了其中的一员，虽然是一名心理咨询家长志愿者，一名业余老师，也让我感到深深的自豪和骄傲。这一声声的问候同时也提醒着我，现在我不再是一名学生、家长、一名心理咨询师，而是一名生涯规划课老师，提醒着我自己身上肩负的责任和使命。就如我每一次给学生上的第一堂课时所讲：“我和你们何其幸运，我幸运的是学校给了我一个实现我生涯规划中当老师的目标，我现在也是母校的一名业余老师了！有幸和大家共同学习和成长；而你们幸运的是遇到了一所这么好的学校，这么重视你们的心理健康，重视你们对未来人生的规则，不仅设立了心理咨询和生涯规划中心，还安排了生涯规划课，这是很多学校都做不到的，也是很多别的学校学生所羡慕的，我们从进入这所学校开始，已经是人生的赢家了！所以珍惜当下，珍惜所拥有的，珍惜我们的每一堂课！”

7. 袁方，女，国家二级心理咨询师、国家高级营养师。NLP 国际专业执行师、NLP 星光计划专业心理咨询师。东营区教育局家庭教育讲师团特聘讲师、东营区妇联家庭教育讲师团特聘讲师、东营区法院家庭教育讲师团特聘讲师、东营区黄河中学家庭教育讲师团特聘讲师、东营区胜利第 59 中家庭教育讲师团特聘讲师、东营区第二幼儿园家长学校名誉校长。

今年是在市一中参加心理咨询家长志愿活动的第七年。回首过往，依然为校方的前瞻性和创意性点赞。市一中正是因为看到了心理健康对学生一生长远的影响，结合学校的实际情况，找到了这样一条行之有效的途径：从学生家长中招募心理咨询志愿者。和同行们谈及市一中的这一做法，大家都纷纷称好，一方面，学生切实有这方面的需要；另一方面，每一位家长也都愿意尽己所能地为孩子、为学校奉献一份自己的力量。时间和实践双重证明了这条路的可行性和有效性，六年以来，通过持续不断地提供一对一的个人咨询、讲授系列生涯规划课和心理减压课，孩子们开始有意识地认识自我、悦纳自我、欣赏自我和发展自我。授人以鱼不如授人以渔，愿通过我们共同的努力，唤醒孩子们原本具足的内在智慧！

人生格言：**爱出者爱返，福往者福来。**

对学生寄语：**亲爱的孩子们，愿你们历尽千帆，依然能眼中有光芒，心中**

有力量，脚下有方向！

8. 景超，男，大学文化，中科院心理研究所发展与教育心理学在职博士，高级政工师、国家二级心理咨询师。2008年作为山东省12355心理专家志愿团赴川心理援助，被绵阳市评为全国百名抗震救灾优秀志愿者。2015年，研发“快速眼动治疗仪”获国家实用新型专利，荣获东营市三等功、油田第二届“感动胜利”人物、胜利油田优秀共产党员、油田十佳道德模范、十佳青年文明家庭、优秀青年志愿者、文明建设先进个人、油田优秀心理咨询师等荣誉称号。

高中处于中学生生涯发展的一个探索期和新阶段，生涯规划教育关系到未来一生健康发展的大方向和终生幸福。通过几年来生涯规划课程讲授，使我认识到生涯发展规划是唤醒学生自我成长的过程，让学生对“我是什么样的人”有一个



假如生活是一条河流，愿你是一叶执著向前的小舟；假如生活是一叶小舟，愿你是一个风雨无阻的水手。





—根—于—心—

客观清晰的认识，进而分析自己“想干什么”“能干什么”“该干什么”。通过生涯规划学习，增强自我认知能力，探索各种可能的生涯发展潜力，使每个学生拥有明确生涯发展目标，增强学习动力，变被动学习为主动学习，变盲目发展为朝着目标方向发展，以积极的精神情感活动减轻学习上的各种心理压力。

寄语：**假如生活是一条河流，愿你是一叶执著向前的小舟；假如生活是一叶小舟，愿你是一个风雨无阻的水手。**

9. 宋秀娟，女，心理咨询师，高级职业导师，曾获山东省德育工作先进个人、东营市三八红旗手、师德标兵、优秀教师等荣誉称号。

在市一中心理咨询家长志愿者服务过程中，我深切地体验到了“送人玫瑰，手有余香”的幸福。大美一中的广阔平台，让我们拓宽了朋友圈，结识了一群充满正能量的优秀伙伴，彼此滋养，传递快乐和爱心的同时，也收获着专属的成长与感动。我自豪，我是一中心理咨询志愿者。

人生格言：**以感恩心待人，以平常心对事，以进取心工作。**

对学生们的寄语：**凡事念念不忘，必有回响，只要坚持自己心中的梦想，不断付出努力和奋斗，终能得偿所愿。**

10. 冯杰，女，国家二级心理咨询

师、高级沙盘游戏咨询师、NLP国际专业执行师、高级家庭教育指导师。东营区法院家庭教育讲师团讲师。自由空间心理学推广中心主任。中国民主同盟盟员、民盟河口总支副主委、民盟滨海支部主委。

感悟体会：**2018年四月暮春的一个周末的清晨，当我踏上东营市第一中学这座油城美丽的校园，顿时被绿草如茵、鲜花盛开、楼房林立的景象所震撼，这哪里是中学，要说是大学都不为过。心想，每天在这里学习知识的学生该多幸福啊！面对此情此景，一种自豪与幸运感油然而生。**

第一次在教室里给同学们授课的场景仿佛就在昨天。我记得当时生涯规划授课的题目是“性格探索”第二部分，很多同学在听到自己性格经过测试后对应的职业时，纷纷表示和自己的理想还是很相符的，并且下定决心好好学习，给自己三年后的高考上交一份满意的答卷。我饱满热情的授课得到了同学们热烈的掌声以及下课后我出教室班主任在门外竖起的大拇哥。时隔五年现在想来，温暖与感动还在我身体涌动，这种莫大的鼓励不但为我树立了信心，还给了我继续坚持的动力与决心。

五年来，授课时每每看到同学们困惑的眼神转成明亮喜悦时，我知道作为一名生涯规划授课老师，我的使命已达成。也非常开心陪伴很多学生从对生涯规划的一无所知到清晰的知道自己是



“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开。”风雨兼程，十载造就国之栋梁；潜心奉献，十年博得桃李芬芳。东营市第一中学这片培育、输送祖国未来栋梁之材的沃土，在校领导、学校老师的精心培育下，定能结出累累硕果。



谁，自己的兴趣、性格、能力、价值观是怎样的，从而完成一个单面的自己到立体自己的认知，这份认知可以帮助他们完成高一选科及未来理想院校及职业的确立，同时，在增加目标确定后又给自己增添了无限的内动力，犹如给一辆车又安装了双引擎。

与此同时，非常感谢郑延凤老师搭建市一中心心理中心这个大平台，让同学们在心理放松的同时，又为他们学业生涯的扬帆远航保驾护航。还要感谢生涯规划授课组的组长王翠华老师及各位授课老师高瞻远瞩、集思广益、缜密把控、同心协力，让每一位学生学有所知，知能必行。

“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开。”风雨兼程，十载造就国之栋梁；潜心奉献，十年博得桃李芬芳。东营市第一中学这片培育、输送祖国未来栋梁之材的沃土，在校领导、学校老师的精心培育下，定能结出累累硕

果。

人生格言：**路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。**

对学生寄语：**美好的日子里，我们携手奋进；未来的时光里，我们勇往直前；心底的火热激情在潜滋暗长；青春的阳光韵律让我们共同谱写。**

11. 徐莹莹，女，东营区优秀教师、东营区首届名师、东营区家庭教育讲师团讲课专家、国家二级心理咨询师、大连元认知心理干预技术研究所五期研修生、元认知心理干预技术全国发展学术委员会通讯委员，多次参加东营区教育局及大众网东营频道共同组织的家庭教育线上直播活动。

信奉格言：**心若光明，万物生长！**

对学生寄语：**道阻且长，行则将至；行而不辍，未来可期！**





—根—于—心—

66

美好的日子里，我们携手奋进；未来的时光里，我们勇往直前；心底的火热激情在潜滋暗长；青春的阳光韵律让我们共同谱写。

99

以终为始 梦想起航

岁月荏苒，不知不觉我已经加入一中生涯规划指导中心两年有余。回望过去，在郑老师的带领下我和各位老师一起探讨、反复磨课，一节节精彩的职业生涯规划课程帮助孩子们更全面、更深入地进行了自我认知，他们学会了树立明确的人生目标，学会了选择适合自己的未来职业方向……而我在陪伴他们探索和前进的路上对高中阶段开展生涯规划课的意义有了更深的认识与感悟：

以终为始，方得始终！人生的每个阶段，必须认清自己发展的进程和目标。“凡事预则立，不预则废”。多少孩子面临选科无法抉择、多少考生填报志愿茫然无措，多少大学生入校后对所学专业悔不当初，多少人在职场中困惑、煎熬……这一切往往因为

年少时期，他们在审视社会，选择未来职业，设计未来生活等方面缺少正确的引导和规划而致。

清华大学硕博连读的刘立早从化学系退学重新参加高考进入清华大学本科建筑系的例子在当今屡屡可见。如果刘立早们能够早点进行生涯规划，那么他们就不会付出如此沉重的代价。大美一中的领导者正是基于对现实的敏锐觉察和对学生的高度负责做出了全体学生从高一入学开始便接受系统的职业生涯规划指导与学习的决定，这无疑是领导者高瞻远瞩的英明决策。幸福的一中学子们承决策之智，习课程之慧，早早地便形成规划意识，开始谋划个人的生涯，从而推动其生涯的高质量发展。

为了将每一节生涯规划课上成

精品，我们多方搜集素材，反复磨课。确保孩子们在每一堂课中受益。由于高中阶段，学生的身体、心理、兴趣、性格、能力、价值观等都处于全面发展的关键时期，并且每个人的天赋和特点各有不同。因此，在授课过程中，我们尊重每一个学生的主体差异性，帮助他们深度地进行自我探索、自我认知、激发他们发掘自我潜能，形成独立自主的想法和观点。当然，对高中生来言，最为关键的依然是学业问题。因此，我们在开展生涯规划教育时，将学生的学业规划和其今后发展之间的联系凸显出来，这样既可以增强他们学习的能动性，又帮他们奠定好了发展的基础。同时对于学生学业中遇到的集中性问题，我们授课小组也会与时俱进、及时地研备新的课程，比如《异性交往之一青春期的花与刺》、《减压课程之一放飞心情》。去年高考前2周，我们成功执教以“心理预演”技术为主的减压课，对全体高三学生在考场上可能遇到的情况进行了准确的的心态指导和正确的程序训练，这无疑帮助了无数孩子真正实现了“赢在高考，胜在状态”。

助力学校、服务学子是每一位家长志愿者的心声。庆幸自己能够和生涯规划指导组的老师们一起为一中学子的成长助力。“赠人玫瑰，手留余香”，执教生涯规划课程的过程中，我自己也成长了很多、收获了很多。今后我将一如既往，尽全力上好每一节课，帮助孩子们以更好地姿态，科学

地规划、自信地创造属于他们的未来！

12. 柴云芳，女，国家二级心理咨询师，高级沙盘游戏辅导师，东营市心理健康教育先进工作者，青少年心理热线特邀嘉宾，先后获得东营市学科优质课一等奖，东营市信息技术与学科教学融合优质课一等奖，山东省信息技术与学科教学融合优质课一等奖，东营市教学基本功大赛一等奖，山东省基础教育优质课一等奖。

一中情怀：很荣幸成为一中第三批心理咨询家长志愿者，从事心理咨询志愿服务三年，生涯规划志愿授课五年，见证一中的人文校园、和谐校园、诗意校园，敬畏一中人的敬业、敬学、甘为人梯，诲人不倦，赞叹一中学子的行远自迩，笃行不怠。一中，是孩子的母校，也是我们一如既往关注的地方，愿大美一中奇迹不断，辉煌永远。

人生格言：教育无小事，事事皆教育。情在左，爱在右，一边播种，一边收获。

13. 丁江苏，男，国家二级心理咨询师，家庭教育指导师，山东省中等职业学校学生心理发展指导专业委员会会员。

生涯规划课帮助学生对人生的未来阶段进行探索和规划，帮助学生从





—根—于—心—

66

以终为始，方得始终！人生的每个阶段，必须认清自己发展的进程和目标。“凡事预则立，不预则废”。多少孩子面临选科无法抉择、多少考生填报志愿茫然无措，多少大学生入校后对所学专业悔不当初，多少人在职场中困惑、煎熬……

99

兴趣、性格、能力、价值观等角度认识自我，明确人生目标，减少学习与生活中的困惑，增强学习动力，保持好的学习状态，对高中阶段学习任务的完成有着保障作用。

在给同学们上课的过程中，我个人也获得了成长。学校的支持和同伴们的交流互助，让我受益良多。开放、信任、坦诚的工作氛围和“为学生负责”的工作态度，把授课老师们凝聚成一个有战斗力的团队。

给同学们上课时，每次在教室里看到同学们洋溢着青春气息的笑脸，心里都被触动，沉浸在一种很熟悉、很温暖的氛围中，感觉自己就像回到了当年在一中求学的岁月。作为

一中的毕业生，我很愿意在课堂上与同学们分享个人的学习、工作经历和心得体验，愿意用专业上的积累给同学们提供参考。

感谢一中对我的培养，感谢老师们的引领和陪伴；也谢谢同学们在课堂上给我的回馈。

人生格言：**学习即成长。**

寄语学生：**好的状态，才是高效率的关键。**

14. 张丽，女，国家二级心理咨询师、高级家庭教育指导师、意象沙游指导师、山东省家庭教育志愿者，东营市最美教师、东营市学科带头人、东

营市教学能手、东营市优秀班主任。

凡事预则立不预则废，人生如一次航行，明确航线才能为自己谋得精彩人生。生涯规划课帮助孩子正确认识自己，树立良好的规划意识，确立合理的目标。执教生涯规划课以来，每次课前的集体备课都是我们熠熠生辉的时光，思维碰撞激起更多的灵感，当课堂上见证了孩子们的成长，看到他们灿烂自信的微笑，付出再多都是值得的！忙碌的高中生活中能有陪伴孩子的一隅，幸之又幸，乐而为之！

人生格言：**愿我的存在能让你感到温暖！**

寄语：**没有奇迹，只有自己努力的轨迹；当你足够努力，你才会足够幸运；努力做自己，平和的心态和不懈的努力，终会让你与众不同！**

15. 张玉霞，女，东营市人民医院重症医学科护士长，副主任护师，国家三级健康管理师，国家三级心理咨询师。

2008年被市卫生局评为“市直卫生系统先进个人”，2010年获共青团东营市委“东营市优秀共青团员称号”，先后多次被医院评选为“三基”理论考试优秀个人、优秀带教老师、优秀共产党员、优质服务明星，连续多次年度考核获评优秀等级。2018年被齐鲁护理杂志推选为“护理新星”并封面刊登，2021年被东营市护理学会评选为优秀护士

长，2022年被山东省护理学会授予“山东最美护士”称号等。带领重症护理团队获医院“创新协作护理团队”、“优质护理温馨病房”、“优质护理星级病区”、“巾帼建功先进集体”等；获得东营市“重症专科护士培训基地”、“东营市青年文明号”、“优质护理先进集体”等。

工作感悟：**人生需要规划设计，家庭需要生产经营，事业（学业）需要目标管理，在你需要规划、想要规划的时候，我们悄悄的来了。让我们切磋学习，找到自己喜欢的、适合自己的、属于自己的人生目标，规划设计好自己的幸福人生。**

人生格言：**认识自己，改变自己、成长自己是一生的功课，改变什么时候都不晚，当你真的想改变的时候，改变就发生了。**

学生寄语：**同学们，人生真的需要规划，认识了解自己是关键，经历是一笔财富，在经历中悦纳自己，在经历中找到自己的人生目标。**

16. 张海霞，女，国家二级心理咨询师，大连元认知心理干预技术咨询师。2021年入选山东省家庭教育志愿服务总队，2022年被评为东营市心理健康教学能手。

市一中有个地方叫心理咨询与生涯规划指导中心，这里有一帮家





—根—于—心—

长志愿者，我就是其中之一。每次来值班，都有一些迷茫无助的孩子走进心理咨询室。高中阶段，情窦初开的年龄，学业困惑的年龄，也是性格和价值逐渐形成的年龄。校园里能有这么一个地方，温暖了孩子们的心灵。

还有一个地方让家长志愿者心向往之，那就是心理咨询与生涯规划指导中心。还清晰的记得郑老师打电话问我是否愿意加入生涯规划指导中心时的激动心情。当时我成为心理咨询家长志愿者已有一年的时间了，得知自己荣幸的被选入生涯规划中心，我既开心又激动，兴奋之余我也深深地思考了学校领导的这份信任和肩负的责任，高中阶段学生性格、兴趣方面逐渐稳定，但对于职业能力要求、工作要求、工作环境等都不了解，容易受主观影响，这个时候对高中生进行生涯规划的正确引导，能帮助学生了解自我，提升自我意识，有助于学生确立适当的奋斗目标，并且选择适当的方法去努力实现目标。

人生路没有最好，只有最合适。生涯规划可以让孩子们明白，规划未来应以自己为出发点。希望孩子们在最美的年龄尽最大的努力谋划青春，谋划未来。

心理咨询志愿工作感悟：**高中，人生中重要的时节，充满了一生中最美好的记忆，它留下了孩子们看不见的努力，也留下了他们奋斗的最美的样子，有幸陪孩子们走过这段美光的时光，助人的同时，自己的内心也一次次受到荡涤。用心守护，用爱陪伴，静待花开。**

人生格言：**天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。**



**凡事预
则立，不预
则废，人生
如一次航
行，明确航
线才能为自
己谋得精彩
人生。**





生涯规划课帮助学生对人生的未来阶段进行探索和规划，帮助学生从兴趣、性格、能力、价值观等角度认识自我，明确人生目标，减少学习与生活中的困惑，增强学习动力，保持好的学习状态，对高中阶段学习任务的完成有着保障作用。



学生寄语：**生活就是这样——不论你是羚羊还是狮子，当太阳初升时，就得毫不犹豫地奔向前方！三年苦读磨一剑，气定神闲战犹酣。势如破竹捣黄龙，千帆竞发齐凯旋。**

17. 董梅，国家二级心理咨询师，绘画心理分析师、认知行为取向咨询师、东营心理学会理事、东营市广播电台青少年心理热线特邀嘉宾。杨发辉博士认知行为研修生，严虎博士绘画分析与咨询研修生。多次荣获双文明先进个人、优秀共产党员、青年岗位能手、优秀青年志愿者等荣誉称号。

感悟：**加入市一中心生涯规划课团队，才知道什么叫专业和敬业，即使课程已经非常成熟，每一节课开课前，郑延凤老师依然会组织授课老师集体备课、磨课、试讲，在守正创新中不断与时俱进、丰富课程的设计和內容。**

在生涯规划课上，和同学们一起探索性格特征、兴趣爱好，帮助同学们正确认识自己，客观分析自己的优劣势，引领同学们树立“以终为始”的思维，认识到人的一生是不断探索自我，探索世界，并积极行动，有效应对，最终不断适应生活、发展自我的过程。

“志不强者智不达”，生涯规划课系统地帮助同学们梳理、明确未来的职业目标和发展方向，给同学们的人生一个参照物，一





—根—于—心—

份对未来的期待与力量，进而规划好高中三年的学习和生活，为选科、填报志愿、选择职业方向打好基础。

对学生寄语：**同学们，现在影响未来，未来决定现在，愿你们心中有阳光，脚下有力量，以终为始，用最坚定的步伐，走出最美的人生之路，实现自己的人生价值和理想。**

18. 张瑾，女，二级心理咨询师，家庭教育指导师，意象沙游高级指导师，二级健康管理师。曾获三八红旗手，十佳职工称号。

感悟：**很幸运能加入到这个大家庭里，有一中这么好的平台和这么多优秀的队友，一起为孩子们有更美好的明天努力着。每一次的备课都要反复细心打磨优化，不断总结改进，力求更好的呈现出课程。从我喜欢做什么，我能做什么，我适合做什么，到什么对我最重要，帮孩子们一步一步梳理规划，让他们更好的认识自我，接纳自我。每次上课看到孩子们的笑脸，收到他们准备的小礼物，感受到他们对课程的认可和喜爱，内心充满了喜悦！我会努力学习成长，以更专业的知识服务好孩子们！**

格言：**人生路上我们都会面临很多困难和挫折，有时会灰心、也会沮丧，其实，很多时候，比起外界的不认可，我们对自己的否定，才是成长路上最大的拦路虎。请试着将“我不行”，变为“我可以试一试”，将“我不会”变为“我可以学”，勇敢去尝试，并且为之付出努力，很多事情不过是水到渠成。**

寄语：**如果你努力了，幸运却没有降临，不**



生活就是这样——不论你是羚羊还是狮子，当太阳初升时，就得毫不犹豫地奔向前方！三年苦读磨一剑，气定神闲战犹酣。势如破竹捣黄龙，千帆竞发齐凯旋。





人生需要规划设计，家庭需要生产经营，事业（学业）需要目标管理，在你需要规划、想要规划的时候，我们悄悄的来了。让我们切磋学习，找到自己喜欢的、适合自己的、属于自己的人生目标，规划设计好自己的幸福人生。



要焦急，它一定会以另一种方式出现。看似不起波澜，日复一日的努力，会突然在某一天，让你看到坚持的意义！

19. 韩娟娟，女，国家二级心理咨询师，意向对话心理治疗师，意向沙游治疗师，曾获优秀共产党员、先进工作者、东营市优秀青年志愿者等荣誉称号。

少年强则国强。今天一中的莘莘学子，将来必将成为国家各行各业的栋梁。但是，谁的青春不曾迷茫呢？面对种种压力，没有明确的目标、坚定的信念，极易容易陷入当下的生活旋涡。生涯规划课，就是助力同学们提升自我认知和探索的能力，发展更健全的人格，找到适合自己的人生目标并逐步实现。生涯规划的每一课，都事关同学们的成长和对未来的选择。本着严谨负责的态度，课程小组的老师每一次都用心





—根—于—心—

66

“志不强则智不达”，生涯规划课系统地帮助同学们梳理、明确未来的职业目标和发展方向，给同学们的人生一个参照物，一份对未来的期待与力量，进而规划好高中三年的学习和生活，为选科、填报志愿、选择职业方向打好基础。

99

的备课试讲——大到课程架构，小到一个观点的最佳表达方式，这才呈现出了目前完整成熟的课程体系。在这样一个优秀的团队里，我也时时感受到对专业的敬畏和身为人师的责任。

于我而言，一中的课堂既是播撒希望的地方，也是收获幸福的殿堂。课堂上，每当看到同学们的眼睛由疑惑变得明亮，露出满意的神情，幸福感便油然而生。课堂外，同学们一声声礼貌的“老师好”轻轻拂去了上课的疲劳。记得曾经因连续上课嗓子嘶哑，下课时意外收到了一位同学递过来的润喉糖和一张表达关怀的小卡片。那一刻，内心的温暖无以言表……这些美好也促使我唯有更加努力，上好每一节课，解答好每一个问题，让同学们关于生涯规划的理念、方法、能力都得到提升。从容应对每一次人生的困惑，高效达成自己的目标。

人生格言：**上善若水，水善利万物而不争。**

学生寄语：**养浩然之气，成栋梁之材。**

20. 郑延凤，女，国家二级心理咨询师、国家二级职业指导师、国家三级婚姻家庭咨询师、社会工作师。东营市一中心理咨询与生涯规划指导中心主任，“心之翼”学生心理社团指导教师，心理刊物《心起点》执行主编。东营市社会科学研究心理专家，山东省“互联网+”工程省级工作坊主持人，山东省家庭教育志愿总队专家，山东省家庭教育宣讲团专家。山

东省心理健康教育先进个人、东营市优秀志愿者、东营市 12355 优秀志愿者、东营十佳心理咨询师、民进东营总支委优秀会员，学校十佳师德标兵、十佳宣传标兵、优秀教师、最佳窗口服务之星、最佳社团辅导教师。

感悟：在带领心理咨询家长志愿者团队的这六年时间里，我时时被我们团队的每个人感动着……他们的无私奉献、他们的爱心耐心、他们的好学向上、他们对心理咨询工作的敬畏、他们的智慧和睿智……在这期间，老师们的件件往事、点点滴滴、小小细节，团队每个成员的经历、故事，都可以写成一篇篇精彩的华章……我时时在想：为什么来自各行各业、互不相识的一帮人，会结成一个强有力的志愿者团队？我想人与人之间美好的心灵、高尚的品德就是最好的融合剂。

“东营市一中心理咨询家长志愿服务团”是一个强大的团队，是一个充满了向心力和凝聚力的团队，是一支充满正能量的团队。这个团队的力量是巨大的，团队的每个成员都敢于挑战自我，突破自我局限……一个强大的团队，可以开发出每个人的潜能，干出别人从未干过的事……我将带领我们团队为孩子们做得更多更好，为孩子们的成长铺路搭桥！



请试着将“我不行”，变为“我可以试一试”，将“我不会”变为“我可以学”，勇敢去尝试，并且为之付出努力，很多事情不过是水到渠成。





存

其



致高三家长

主持人语

孩子是家庭的希望和未来，让孩子有一个好的前途和明天是所有家长共同的期盼！在离高考越来越远的时候，家长们都希望孩子能有一个平和、稳定的状态，能够静心备考，轻松应考，在高考中发挥自己应有的水平。作为家长，可以做点什么给孩子创设一个良好的备考、应考环境，让他们在接下来的日子里能够静心复习，在考试中细心答题、平稳发挥呢？现给高三学生家长提出以下建议。



—存—其—心—

给高三家长的建议

1. 关爱自己，调整好自己的状态。

很多时候我们都在关注、关心孩子的状态，而忘了自己。由于来自工作、家庭等许多方面的原因，我们也会感受到压力，也会出现一些不良的状态和情绪。如果这些问题处理不好，往往就会影响到孩子，甚至有时无意之间拿孩子当了“出气筒”。这时，关爱自己就是关爱孩子，调整好自己的状态就不会让自己的不良情绪和状态影响到孩子。

2. 放下面子。

有时我们可能会无意之中把孩子的学业和升学状况看作了自己的“面子”，孩子考好了，上了好大学，我们就很有“面子”，否则就没“面子”。但是，请不要忘了一句话：“死要面子活受罪”，过于看重“面子”，有时就会让我们陷入这种状态，而且让孩子跟着我们一起受罪。很多时候这种“面子”观念会有意无意中以焦虑、唠叨、指责影响到孩子，增加孩子的压力，影响到孩子的备考和应考。

3. 相信孩子。

无论孩子的学业状况如何，其实每个孩子内心都是求发展、求上进的，即使那些“自暴自弃”的孩子也是如此。所以“自暴自弃”不是因为缺乏上进之心，而是因为孩子面对前方的目标感到自己内心没有足够的能量向前走，感到绝望。相信孩子



当我们通过观察和交流发现孩子状态不好时，可以适当劝慰、引导一下孩子，让孩子的视野开阔一些，眼光长远一些。



并努力激发孩子心中的正性力量，让孩子朝着目标做自己当下能做的，即使经过努力之后目标仍然无法实现，在鼓励和自我挑战中踏踏实实地走过这个过程也会让孩子从中得到很多感悟和成长，对孩子今后的发展也会有无可替代的意义。

4. 不给孩子树“榜样”。

为激励孩子，我们可能会在即将高考时给孩子树“榜样”：隔壁小亮考上了北大；你表哥去年考了685分；你李叔家的彬彬当年如何废寝忘食，高考考得如何好……我们本来是好意，希望孩子能更有动力，希望孩子能像“榜样”那样努力搏一把。但此时的“榜样”对孩子来说只能增加压力和烦躁。

5. 别有意无意地刺激孩子。

因为或多或少的压力，孩子这一阶段可能会比较敏感，一句不经意的话可能都会影响孩子的状态和情绪，所以，作为家长，要在保持良好心态的基础上“管好”自己。不要“整天把高考挂在嘴边”，不要在一些无关紧要的事情上非和孩子争个“高低输赢”（即使是原则性的问题也要心平气和地跟孩子谈，毕竟我们的目的是解决问题），不要给孩子规定必须考到多少分或哪所大学，更不要用“如果考不好就……”的话“威胁”孩子。

6. 合理饮食。

作为家长，要适当注意孩子在考试前和考试那几天的饮食，保证孩子有一个良好的身体状态参加考试。注意饮食卫生，尽量不吃生冷食物；考试那几天，家长可以在保证营养搭配的基础上根据孩子





—存—其—心—

66

我们可以和孩子一起听听音乐、适度运动（一般不要做过于剧烈的体育运动，尤其是平时运动较少的孩子，有时剧烈体育运动可能会带来创伤从而影响孩子的备考和考试）、如果孩子愿意给孩子一个轻轻的拥抱或看看电视来调整一下状态和情绪。

99

的口味准备饮食；少食油腻食物，避免过敏食物；除因孩子身体原因的医嘱外，不需要特别给孩子加补品，现在的饮食能够保证孩子的营养。

7. 默默关注孩子。

作为高三考生的家长，我们默默关注孩子就够了，不需要太多的激情，不需要太高的声音，甚至有时都不需要让孩子知道。比如，当我们通过观察和交流发现孩子状态不好时，可以适当地劝慰、引导一下孩子，让孩子的视野开阔一些，眼光长远一些；或者陪着（如果孩子愿意）孩子听听轻音乐、散散步或者跑跑步，也许这个过程中我们不需要和孩子说多少话，但陪伴本身就已经

给了孩子力量。当孩子准备好明天的用品和证件，躺下安然入睡后可以给孩子检查一下准备的东西，确保孩子考试需要的物品准备齐全。

8. 做有用的，说有效的。

面对即将参加高考的孩子，尤其是孩子遇到困境和难题时，每个家长都希望自己能够帮助孩子。但这种帮助应该是具体而有效的，而不是我们通过常理判断“应该的”。我们不需要抱怨孩子做不好，只要告诉孩子我们觉得具体怎么做可能会更合适一些，让他考虑是不是这样。比如，当孩子紧张时，不要只对孩子说：别紧张，没啥好紧张的……我们可以和孩子一起听听音乐、适度运动（一般不要做过于剧烈的体育运动，尤其是平时运动较少的孩子，有时剧烈体育运动可能会带来创伤从而影响孩子的备考和考试）、如果孩子愿意给孩子一个轻轻的拥抱或看看电视来调整一下状态和情绪。当孩子因为过于紧张而无法正常入睡时，不要陪



面对这些可能的突发情况，作为父母首先要保持冷静，首先不要自己乱了阵脚，然后根据具体情况及时采取有效方法加以解决。





—存—其—心—

着孩子发愁或者团团转，而是让孩子躺下（条件允许可以先让孩子泡个温水澡），闭上眼睛，然后用搓热的手，适当的力度为孩子按揉一下头部、肩部和背部（如果家长有时间，孩子也愿意，平时也可以这么做），这样会有利于孩子的入睡。

9. 不问孩子的考试情况。

看到孩子走出考场时，我们问的第一句话往往是：考得怎么样？甚至还有家长会问：觉得哪些题答得不好？其实，在孩子已经下场之后问这些话对于高考的孩子而言是无益的。不仅于这门课无补，还有可能会影响孩子的情绪和状态，影响到后面的考试。

下场之后带孩子回家的路上可以聊一些轻松愉快的话题或者让孩子闭眼休息一下。不要问孩子已经过去的考试，也不要让孩子和同学对答案或者回家之后翻书看看某个问题到底该怎么回答。

10. 是否陪考听孩子意见。

高考期间是否送考、陪考，要因人而异，应该听取孩子的意见。如果孩子觉得，有家长陪着，自己底气可以更足些、更安心，我们可陪送他参加考试；如果孩子觉得不需要，家长还是不要陪考，安心做自己的事就行了。

11. 突发情况冷静处理。

为了让学生顺利参加考试，学校、家长、学生和社会都做了很多准备，但有时还是难免会发生一些突发情况。比如，把孩子送到考场却发现忘带了某个考试用具或证件，或者一科（甚至是孩子最拿手的学科）考完了孩子感觉考得不好，或者在途中遭遇堵车……

面对这些可能的突发情况，作为父母首先要保持冷静，首先不要自己乱了阵脚，然后根据具体情况及时采取有效方法加以解决。如果是忘带了用具，就考虑去买（时间允许时）或者借（时间不允许时让孩子进考场后向监考老师求助）；如果是孩子感觉拿手的一科没考

好，千万不要埋怨甚至训斥孩子，“没考好”的感觉本身已经给了他（她）很大的压力了。而是要告诉孩子，这才是一科，没有关系，况且难不是针对你自己的，别人也同样会觉得难。你甚至可以告诉孩子你听到有人说这科的题今年很难（注意，不要让孩子去求证，你也不需要去求证）。

12. 如果孩子学业情况不好，请鼓励孩子。

面对即将到来的高考，一些孩子的对知识掌握的情况可能还不理想，甚至还有不少欠缺。此时，作为家长，我们往往会过于着急上火，或者悲观失望，“恨铁不成钢”或者失望的情绪很容易溢于言表，当我们发现孩子对此“满不在乎”或者“无动于衷”时更可能会火冒三丈。但是，我们需要思考：这些对于改变孩子的现状真的有用吗？真的能让孩子把没有掌握好的知识给补上去吗？不可能。此时，最重要的是让孩子感觉到他（她）还是有希望的，父母是相信并支持他（她）的。然后指导孩子根据自己的情况，在有限的时间内通过努力解决自己能解决的问题，把精力放在弥补欠缺上，而不是放在悲观失望或者抗拒父母的不满、打击上。



作为家长，应该鼓励孩子从能做的做起，挑战自我，争取日有所进，切忌打骂、讽刺甚至放弃孩子。

作为基础差的孩子，内心也有压力，只不过这种压力可以更多的以一种变了形的方式（什么也不做，或者不认真做）表现出来了。此时，作为家长，应该鼓励孩子从能做的做起，挑战自我，争取日有所进，切忌打骂、讽刺甚至放弃孩子。



记住：高考只是人生的一站，但不是人生的最高点，这一站走得歪歪斜斜，并不说明以后的路就不能走好。





—存—其—心—

13. 不要打击孩子。

在高考之前，可能还有几次考试。考试的目的是查验前段学习的情况，发现今后需要注意的问题。在考试中孩子的成绩可能或大或小地或有些波动，一见孩子的成绩出现波动，我们可能就会坐卧不安或者逼问、数落，“马上高考了，你怎么可以这样？！”，“就你这次这成绩，你还考什么学？！”……其实波动本身是属于正常，我们用不着太过在意，更不要有意无意地打击孩子。如果小范围的波动不需要去管它，如果波动大一些，平心静气地引导孩子分析一下原因，查找问题所在，然后把注意力放在具体问题的解决上就是了。

14. 允许孩子出点“小状况”。

有家长说：孩子要高考了，我感觉自己比孩子都紧张，生怕孩子在考试之前或者考试中出什么状况。可怜天下父母心，父母的感受和想法是可以理解的。但我们确实用不着过于紧张，因为这不是高考之前特有的，而是孩子成长过程中一直存在的；孩子慢慢长大了，也已经具备了一定的应对处理问题的能力。况且有些在我们看来是问题的事本身并不是问题。此时孩子可能出现的一些“小状况”包括：偶尔的注意力不集中；成绩的“滑坡或停滞”；感觉有些压力；因为精力不济等原因偶尔贪睡；告诉你他（她）想放松一下；听音乐或看动画片；吼喊几嗓子；情绪的短暂波动；反应敏感。

这些本身都不是问题，有些还是孩子具有身心自我调节能力的表现。面对这些问题，我们不需要紧张和焦虑，试着理解孩子，理解本身就是对孩子的支持；如果孩子求助，和孩子一起寻找解决办法就是了。



面对这些问题，我们不需要紧张和焦虑，试着理解孩子，理解本身就是对孩子的支持；如果孩子求助，和孩子一起寻找解决办法就是了。





孩子的很多事情还是要由他自己去完成，比如整理自己的房间、洗衣服这些基本的生活内容还是要由孩子自己去完成。对于考试文具用品、证件的准备家长也不要代替，因为孩子自己准备的一般自己都心里有数，而家长准备的有时反而会有出入，况且这些事也不会影响孩子的复习和考试。



15. 让孩子保持规律的作息。

在备考过程中，一些孩子会加班加点，甚至晚上熬到很晚。孩子适当加班加点不是不可以，但要以孩子的精力和状态为前提，同时尽量保持规律的作息，因为学习效果是受时间和效率两个因素影响的。另外，从考前一个月，最晚二十天开始，就告诉孩子不能再熬夜了，每天保证8个小时的睡眠，把自己的作息调整到和高考时间保持一致，把自己的兴奋时间调整到科目考试时间。

16. 不要总想扮“过来人”。

有时，面对孩子遇到的问题和困境，我们努力说服孩子听自己的，当孩子不理解或者听不进时，我们就很容易扮演“过来人”的角色，甚至会说“我吃过的盐比你吃过的饭还多”，“我走过的桥比你走过的路还多”，“我都是为了你好”。言下之意就是我懂得





—存—其—心—

比你多，我说的是对的，你应该听我的。而此时，也许孩子已经有了解决思路，也许这个问题并没有对他造成多大影响，他只是想听听我们的意见，希望能从我们这里得到理解和支持。

17. 保持家庭的常态生活。

面对即将到来的高考，有些家长很想帮孩子一把，助孩子一臂之力，但有时又不知道该怎么做。于是，有些家长就非常周到、细致的照顾孩子，家里的一切事情都给孩子亮绿灯，为了不影响孩子，一家人大气都不敢喘。甚至有些家长对待孩子的方式出现了“天壤之别”，让孩子感觉“受宠若惊，又倍感压力”。

作为高考考生的家长，应该比较细心的照顾孩子的状态、作息和饮食，让孩子能够轻松、自信的备考、应考。但照顾的过于周到，家里所有人、所有事都围着孩子转，因为孩子而行而



。孩子适当加班加点不是不可以，但要以孩子的精力和状态为前提，同时尽量保持规律的作息，因为学习效果是受时间和效率两个因素影响的。





孩子在家时也不要太计较噪声和其他影响，因为孩子在考试时考场和学校周围也会多少有些响声和干扰的，不可能是一个完全静音的状态。这样孩子在考场考试的环境中，才不容易因适应不了考场环境而发挥失常。



止，甚至在孩子高考前对待孩子的方式都发生让孩子觉得“不可能”的变化，对孩子却未必是件好事。

孩子的很多事情还是要由他自己去完成，比如整理自己的房间、洗衣服这些基本的生活内容还是要由孩子自己去完成。对于考试文具用品、证件的准备家长也不要代替，因为孩子自己准备的一般自己都心中有数，而家长准备的有时反而会有出入，况且这些事也不会影响孩子的复习和考试。考试前让孩子所处的环境和考试期间的环境基本一致。此外，孩子在家时也不要太计较噪声和其他影响，因为孩子在考试时考场和学校周围也会多少有些响声和干扰的，不可能是一个完全静音的状态。这样孩子在考场考试的环境中，才不容易因适应不了考场环境而发挥失常。





会



其



山花烂漫 歌起太行

主持人 2022 级部语文组 赵林林

主持人语

山花烂漫，歌起太行。她把自己留给一座小小山村，她把山村的孩子们送上最绚丽的舞台，她在这里出生，也在这里离开；“胭脂河水欢快地流淌，小岚老师来到马兰。小鸟叽叽喳喳地歌唱，马兰路上鲜花盛开……”这首十分动听的童谣是唱给马兰村的，也是唱给邓小岚的，唱出了人间大爱，唱出大家无尽的思念！

邓小岚在山区 18 年教育孩子音乐，帮助一批又一批的孩子走出大山。十多年来，每一年数十次往返北京和马兰村，只为山区的孩子有更好的教育。春天里相约，让感动润泽你我，让爱的种子萌芽生长，伴我们一路开花结果。



—快—于—心—

○ 伴你成长

本期人物 邓小岚

66

北京冬奥会，马兰村的孩子们站上了举世瞩目的舞台，来自太行山深处的清澈童声，响彻夜空，惊艳了世界。

99

2022年2月4日，北京冬奥会开幕式前夕，一群来自大山里的孩子在做登台前的最后准备。他们将在全世界的关注下，合唱《奥林匹克颂》。他们能够从大山深处走向世界瞩目的舞台，都源于一位纯真挚诚的老人18年的坚守。

河北省保定市阜平县马兰村，有一位北京来的邓老师，从2004年开始，在这里义务教孩子们学习音乐。这里距离北京有350多公里，在高速公路开通前，邓小岚每次要从北京坐一个半小时火车到河北定州，换长途车三个小时到阜平县城，再换乘公共汽车走一个小时山路到马兰村。十几年来，风雨无阻。

邓小岚一家两代人，和马兰村有着一份特殊的情缘。这里在抗战时期是《晋察冀日报》报社所在地，邓小岚的父亲邓拓就是报社的社长，在敌后一边打游击，一边办报纸。1943年，日寇对晋察冀边区进行扫荡，19位马兰乡亲为掩护报社同志壮烈牺牲。在报社突围的过程中，邓小岚降生，此后三年，她一直被寄养在附近的老乡家。邓拓曾署名马南邨发表文章，以示自己对马兰村战斗生活的怀念。邓小岚也一直珍藏着两枚印章，一枚是父亲的马兰村人，一枚是母亲送给

她的马兰后人。

邓小岚从小热爱音乐，一把小提琴一直陪伴着她。几十载人生岁月，音乐一直是她最好的旅伴。最初来到马兰时，邓小岚发现村里的孩子都不会唱歌，缺少童年该有的欢乐。当时，村里的很多孩子都是父母不在身边的留守儿童，他们的童年生活显得尤其寂寞。邓小岚就觉得他们这样的童年太……不说凄凉吧，反正是太寂寞了，她想自己要有时间一定要教他们唱歌。在她的协调努力下，孩子们有了新校舍，来参加音乐课的孩子，从20个增加到上百名。孩子们对音乐表现出的热情，让邓小岚有了新的想法。邓小岚开始组建马兰小乐队。她从兄弟姐妹、亲戚朋友家里搜罗来各种闲置的乐器，并委托退休前的单位，将乐器运到了马兰。

对于这些从未见过的乐器，孩子们都表现得爱不释手。从五音不全，到能完整演奏一支乐曲，孩子们用音乐回报了邓小岚的坚持和付出。

在邓小岚的不懈努力下，马兰的孩子们终于登上了属于自己的舞台。2008年，马兰的孩子们第一次走出大山，来到北京演出，之后他们的足迹延伸到湖南、浙江等地。十几年间，一批又一批孩子从拘谨怯懦变得自信阳光，而在他们的背后，邓老师温暖的目光始终未曾改变。

北京冬奥会，马兰村的孩子们站上了举世瞩目的舞台，来自太行山深处的清澈童声，响彻夜空，惊艳了世界。北京冬奥会闭幕后，在家没待上几天，邓小岚又去了马兰，然而这一去竟成永别。在马兰村筹备儿童音乐节时，邓小岚突发脑血栓，经医治无效离世。在马兰出生，在马兰谢幕，邓小岚用温暖、真挚的坚守，回报了这片生养过她的土地。

家人决定把她安葬在马兰，安葬在“晋察冀日报社革命烈士墓”旁。邓小岚在烈士们牺牲的那年出生，79年后，她又安眠在先辈们身旁，守望着她牵挂一生的地方。





安



其



生命的画板

主持人 2022 级部语文组 郭春芳

主持人语

本期为大家推荐作家陈志宏的几篇散文。陈志宏，男，汉族，江西东乡人，大学副教授，《读者》《意林》《青年文摘》《特别关注》等杂志签约作家，中国作家协会会员，南昌市民间文艺家协会副主席，南昌市散文学会副会长。担任教育部“十一五”规划课题《中小学实效性阅读与写作教学策略研究》文学专家。作品有《凌晨四点的月光》、小说集《空山游鱼》《大红请柬》等 16 部。《江南瓦》等作品入选芜湖、武汉、烟台、沈阳和泰州等地中考语文试题。曾获“武夷山杯”全国农村青年文学作品大赛二等奖（2002）、第二届滕王阁文学奖（2010）和“东丽杯”孙犁散文奖（2018）等。

我们往往羡慕别人成功的人生，希冀自己也能有一天开个“外挂”，从而一帆风顺、所向披靡，但陈志宏说，幸运草是自己种的。汪国真写得对：“生命的画板是属于自己的，为什么要依赖别人来着色呢？”的确，人生是自己的，谁也不能代替谁走完，那就拿起自己的热情，带上自己的勇气，保持自己的笑容，种下自己的幸运草，为自己心中渴望的开挂人生大胆出发吧！



—会—其—心—

○ 守望心灵

再往前走一步

文 / 陈志宏

人生第一次，是一枚生命印章，盖在记忆里，变成一道永不褪色的真迹。20岁那年，我的第一篇文章在辽宁《青年知识报》上发表了，萦绕在心间的文学情结，像一粒饱满的种子，落地生根，迎风抽叶，终于开出一朵小花儿来。我将收到的稿费，买了一本书，永久收藏那一份喜悦。

同年，我毕业分配在一所学校工作，课少，自己可支配的时间富裕。闲暇时，一盏台灯相伴，提笔展纸爬格子，一叠叠字纸从笔端滑出，寄往各处，却是音讯杳然。此后两年，再没有发表一个字，这种苦焦状态折磨得我没有脾气，消磨了斗志，信心全写丢了。

无奈，只好选择放弃。一次，跟学校船工（校园滨河，配船方便出行）闲聊，扯到这事上，他的一席话，让我拨开云雾见天日，心胸豁然开朗起来。

年轻的时候，船工老吴常在鄱阳湖上行船，在素有“东方百慕大”之称的险峻水域进出无数回。有一次，湖面突起大风，乌云汇聚水汽，能见度极低。风像吹叶片一样，把船吹得左摇右晃，大家都要晕了，等缓过来的时候，纷纷指责老吴方向走错了，要求掉头。只有老吴一个人坚持着，坚持往前走。他对大伙说：“再往前走，就到刘家港了。我们去那里避风。”有人要来抢舵轮，老吴抽出刀来，逼退他们。大约一个小时，老吴把船泊进了刘家港。事后，大家才发现，如果不是老吴，船就开进了“东方百慕大”，有去无回了。

讲完自己的故事，老吴坐在船头，对我说：“陈老师，我活了大半辈子，有些东西也看透了，比如走路行船，觉得方向对了，你就再往前走一步。做人有



讲完自己的故事，老吴坐在船头，对我说：“陈老师，我活了大半辈子，有些东西也看透了，比如走路行船，觉得方向对了，你就再往前走一步。做人有时候靠的是坚持。你既然喜欢写，就再坚持一下，也许，明年就好了。”



时候靠的是坚持。你既然喜欢写，就再坚持一下，也许，明年就好了。”

从这个老者的口中，我懂得了一种人生态度：向着对的方向，再往前走一步。

我将此谨记在心，坚持笔耕，不久，第二篇小文刊登在本地晚报上。此后，文章如花，一朵一朵，坚定在各地报刊盛开。这就是坚持的回报吧。

最近，电影频道报道“父辈的青春——2010谢晋电影回顾”在百老汇电影中心开幕。在开幕电影《天云山传奇》宣传活动中，主演石维坚深情回忆谢老在拍此电影海报时的细节。为了拍好海报，拍了很多次，导演谢晋都不甚满意，演员石维坚都有些撑不住了，谢导鼓励他，让他再坚持一下。最后一次刚拍完，谢导像孩子抖秘密似的，对他耳语道：“这次相当不错了！”接着，谢导对大家说：“上一次也还可以，如果不再坚持一下，就没有现在这么好的一张了。所以说，搞艺术的，有时候坚持往前再走一步，就是一个美好的天地。”石维坚说，谢导的这种“再往前走一步”的精神，是我们成功的保证。

从船工老吴到名导谢晋，他们无一例外地选择“再往前走一步”，选择一种执着的进取精神，选择一种硬朗的生活态度。

人生无所谓成败，我觉得，朝着自己坚持的方向，再往前走一步，都是值得的。很多时候，我们迷茫、烦闷、纠结、痛苦，甚至绝望，其实都没什么大不了的，只是缺乏“再往前走一步”的坚持与笃定。





—会—其—心—

卓越人生的助推器

文 / 陈志宏

提及自卑，莫不让人黯然伤神。

成功第一课，就是远离自卑。告别自卑，被誉为走向优质人生的第一步。天下多少父母多少师者，无不谆谆教导——走出自卑，走出自卑，走出自卑。……走不出自卑，就是理不顺生活，甚至走不完人生路。

其实不然。自古以来，自卑并不直接指向自暴自弃，亦非天然引爆人性中沉沦与堕落之类的暗质，更不能与失败画上等号。

河北知名女作家闫荣霞（笔名凉月满天）作品不断，字字惊人，一直以来，都是我崇拜和景仰的对象。心想，能写出这般美得惊人的文字的人，该会是多么自信和自傲啊。及至读到记者与她的访谈，才知道，原来她也自卑着。

在谈及人生中对她影响最大的是什么？闫荣霞说：“自卑。”

年少时候，她缺穿少吃，感觉不幸福。读初中，也只有一身外套，一穿一个礼拜，星期天回家洗，星期一上课再穿。有一回，老师突然来家访，她穿的是家织的老粗布做的打折老棉裤！那一

刻，她自卑极了。

闫荣霞说：“（所以）在很小的时候，别的没学会，先学会了自卑，这种情绪一直延伸到现在。想骄傲都骄傲不起来，永远低头走路，这是一种下意识的心里投射。至于后来走上写作之路，是受到朋友的鼓励，光凭我自己，大概是没这个自信的。”



自卑，有时是一个中介，化别人之长，长自己之能。因为自卑，才会去努力，一天天地坚持；因为所有的努力，自卑才会一点点地消退，自信之光，逐渐照亮人生路。



因为自卑，所以努力；因为自卑，所以坚持。…… 所以成功。

在一次笔会上见到闫荣霞，近距离地接触方知她所谓的自卑，已融化成深入骨髓的那一份低调与淡定。大家自有大家风范，多少人苦苦追寻而不得呀。

在电视台上班时，曾听过央视名嘴白岩松的一次演讲，他用自己的亲身经历，告诉大家一个道理：自卑的隔壁住着自信。这更让人出乎意料了。作为一名成功的明星主持人，白岩松居然也曾自卑过？





—会—其—心—

66

自卑和自信是成功人生的一体两面。

自卑的人，只要用心去翻转人生之牌，便能看到光洁灿烂的自信的一面。上天往往是公平的，极度自卑的人，通常都具备极度自信的潜能。泅渡一段貌似黑暗的自卑岁月，人生光明和自信的鲜花，总在黎明时刻，准点迎候。

99

当年，作为一名报社记者，白岩松一个华丽转身，进了央视，感觉写字和说话都不如人，慢慢地，心里就淤积了厚厚一层自卑。自卑，有时是股强大的动力。因为自卑，白岩松每月花数千元买书报，看别人怎么写，每天琢磨别人在电视里怎么说。渐渐悟到了、做到了，成了中国为数不多的金牌名嘴。

自卑，有时是一个中介，化别人之长，长自己之能。因为自卑，才会去努力，一天天地坚持；因为所有的努力，自卑才会一点点地消退，自信之光，逐渐照亮人生路。正因如此，白岩松才从一个曾经的自卑者，走到光环中央，享受到成功这枚甘甜的人生浆果。

自卑和自信是成功人生的一体两面。

自卑的人，只要用心去翻转人生之牌，便能看到光洁灿烂的自信的一面。上天往往是公平的，极度自卑的人，通常

都具备极度自信的潜能。泅渡一段貌似黑暗的自卑岁月，人生光明和自信的鲜花，总在黎明时刻，准点迎候。

这就不难理解美国心理学家阿德勒这样评价自卑：“自卑才是人类发展的动力，因为要克服自卑，人才会努力发展，进而变得更加卓越。”从闫荣霞到白岩松，无不佐证阿德勒的论断。

自卑，不是在成功之途釜底抽薪，而是卓越人生的助推器。



人生就如脚下的路，一眼望到头的路并不难行，真正需要我们去费心应对的，是视线之外的那一段陌生，那里藏着显而易见之外的人生需求。超越显见的需求，就是超越平凡，成就非凡。人生因了这一超越，就会像乘着歌声的翅膀一样，向着成功与幸福，无忧地飞翔。





—会—其—心—

超越显而易见的需求

文 / 陈志宏

如果说《新闻联播》的主播是“国脸”，那她就是当之无愧的“省脸”。与风光八面的省台新闻主播相比，初入社会的她则显得相当寒酸，只是一名普通的宾馆服务员。

一家企业电视台来宾馆开会，临时抽她做会务，端茶送水，打印材料递文件。她的形象没得说，端庄典雅，落落大方，说起话来，一



学生们恍然大悟，这才知道，文满芳华，不是唾手可得，而是非得下一番苦功夫不可。他们激情满怀，个个跃跃欲试。





其实，做任何事情都是这样，保持一尺深的热爱。爱要深沉执著，但是，如果爱得辛苦无着，请及时抽身而退，趁青春，另寻出口。成败，就在转身之间。



口标准的普通话，语惊四座。会议间隙，台长找到她的领班问：“她是不是北方人？”领班说：“地道的本地人呀。”台长更迷糊了，南方人的普通话，怎么听都有一股塑料味，方音浓重，她怎么说得那么好？新闻播音员已递交了休产假的申请，没人接替，一直没批呢，火烧眉毛了，可把台长急坏了。

台长找她了解情况，她说：“我一直在北方的阿姨家长大，因为没有户口，高考前才回来的。”原来是这样，谜底揭开之后，台长心里那股子劲消了：她只有高中学历，如何安排得下？

事到临头，人选依然未定，台长只好找她来试一试。试镜的结果，让所有人不得不为之倾倒。特事特办，她上了电视，主持新闻，成了厂区的大红人。

替补如过客，匆匆复匆匆，她明白自己的需求不在于短暂的“B角”，期待更在高远处。当她得知北广（即北京广播学院）举办全国工矿电视台主持人培训班的时候，就请示台长，毅然决然北上求学。回来后，她被正式调进厂台，并很快就成了台柱子。





—会—其—心—

天长日久，有一种瓶颈感积压在心头，使她不得开心颜。在厂台，她不用眼睛也能看到未来——干不了几年，就会被调整到幕后做编辑，运气好的话，还可能混个中层。顺利熬到头，也只是一种平淡。

这种瓶颈感直到省台来厂里做大型文艺节目才消失。那次文艺汇演设在厂大礼堂，省台一男一女两个主持，市台一个男主持和她，四人珠联璧合，将晚会主持得风生水起，摇曳多姿。之后，她被省台相中，挖去做晚间新闻的主持人。

在省台的岁月，她领受到前所未有的风光与体面；一个人的时候，却在独自吞噬闻所未闻的酸苦。只有在奋斗的路上永不停歇。

从一名高中生，到北广硕士研究生，从晚间新闻主持人，到黄金时段的新闻联播的主播，她凤凰涅槃，脱胎换骨，终成红极一时的电视明星。

主持人吃的是青春饭，她深知青春不再，好一点能当上播音组长，更大的可能，卸任后去做一名默默无闻的小编导。跨入35岁“高龄”后，自己还有什么需求呢？未来将何去何从？她陷入了深度的思索。她觉得，超越自己，在某种程度上就是超越那种显而易见的需求。当下，自己的最大需求，无非是当播音组长。而现实却给她开了一个很大的玩笑，老组长退休之后，比她还小两岁的一个男主播已安坐此位。莫非去做小编导？导师的一个电话，让她明白自己该从何处超越——她下定决心考中传（即中国传媒大学，由北广改名而来）博士。毕业后，她举家北迁，留校任教，再次成功地超越自己。

她，并不是遥不可及的时代典范，曾经我们有一段共事的美好时光。



每个人都
有一个隐秘的需求
链。无数个需求，
构成这一链条上
丰富而实在的内
涵。





人生就如脚下的路，一眼望到头的路并不难行，真正需要我们去费心应对的，是视线之外的那一段陌生，那里藏着显而易见之外的人生需求。超越显见的需求，就是超越平凡，成就非凡。人生因了这一超越，就会像乘着歌声的翅膀一样，向着成功与幸福，无忧地飞翔。



一次，她回南昌，我们一起带着孩子在公园偶遇，孩子玩到一起了，我们闲扯到梦想、前途和事业。她说：“每个人都有自己的需求。只不过，有些人贪恋那些显而易见的需求给自己带来的满足感和成就感。而有些人，就会去超越它。我觉得，我谈不上什么成功，只不过是在超越自己吧。”读懂她就明白，超越显而易见的需求，就是超越梦想，飞跃人生。

心理学家认为：每个人都有一个隐秘的需求链。无数个需求，构成这一链条上丰富而实在的内涵。一些需求是维系生存的本能，比如吃喝拉撒睡，有的则提供心灵愉悦的良方，生命安妥的妙法。提升生命的质量与层次，就是不断地超越显而易见的需求，就像园艺师手上的刀剪，剪去一些枝桠，只为花树长得更快更高更好。

人生就如脚下的路，一眼望到头的路并不难行，真正需要我们去费心应对的，是视线之外的那一段陌生，那里藏着显而易见之外的人生需求。超越显见的需求，就是超越平凡，成就非凡。人生因了这一超越，就会像乘着歌声的翅膀一样，向着成功与幸福，无忧地飞翔。





—会—其—心—

一尺深的热爱

文 / 陈志宏

一位朋友成为《读者》杂志的签约作家之后，好运接二连三，先是被省作家协会吸收为会员，然后，从一名小出纳，摇身一变，成了文学院的教师。那一年，他 28 岁，已有近六十万字见诸报刊。

很多学生对他所取得的成绩极为欣赏，赞叹不已。不少文学爱好者向他求教：“老师，你的写作那么出名，一定有什么秘诀吧？”他向学生坦言：“两个字：热爱。”学生进一步打探：“如果要达到你现在的水平，到底要热爱到什么程度？”他回答说：“一尺深。”

一尺深的热爱？同学们纷纷向他投去疑惑的目光。朋友带他的学生来到家里，从床底下搬出一捆纸，纸上密密麻麻写满了字，那都是他从未发表过的废稿；足足有一尺厚。

他告诉学生：“如果想在写作上有所建树，就要保持一尺深的热爱，也就是说，坚持写完一尺厚废稿。其间，不心急，不绝望，心中总有期待和热爱，对前途充满信心和希望。”

学生们恍然大悟，这才知道，文满芳华，不是

唾手可得，而是非得下一番苦功夫不可。他们激情满怀，个个跃跃欲试。

朋友接着说：“千万记住，热爱也只能是一尺深！如果写了一尺厚的废稿之后，还停留在中学生的作文水平，那注定此路不通，不如改事他行，省得文章误我，蹉跎岁月。”

其实，做任何事情都是这样，保持一尺深的热爱。爱要深沉执著，但是，如果爱得辛苦无着，请及早抽身而退，趁青春，另寻出口。成败，就在转身之间。



其实，做任何事情都是这样，保持一尺深的热爱。爱要深沉执著，但是，如果爱得辛苦无着，请及早抽身而退，趁青春，另寻出口。成败，就在转身之间。





求



于



缓解焦虑困扰

○ 主持人语

随着科技的发展，我们现在生活在一个越来越便利、舒适的环境中。但是也有一些人觉得自己并没有得到充分的满足和快乐。他们总是感到焦虑不安，难以控制自己。这些问题困扰着很多年轻人。

心理咨询是一种有效的解决方法，这样做有助于更好地理解自己，从而减轻压力和焦虑感。但还是有人抱有疑问：心理咨询真的缓解焦虑吗？



— 求 于 心 —

○ 心理咨询园地

抑郁症最常见的表现



抑郁症也会影响患者的身体健康，造成身体不适。患者可能会感到疲惫、体力不足、经常头痛、肌肉疼痛、胃痛等症状。这些身体不适的症状可能会导致患者更加沮丧和不适，使抑郁症症状更加严重。



抑郁症是一种严重的心理疾病，它不仅仅会影响我们的身体健康，还会对我们的社交生活、工作和日常生活造成极大的影响。根据世界卫生组织的报告，抑郁症是全球范围内最常见的心理健康问题之一，影响着数百万人的生活。这种疾病的症状往往不容易察觉，许多人都不知道自己正在受到抑郁症的影响。因此，本文将介绍抑郁症最常见的6种表现，如果经常出现其中的3个或以上，就需要尽快治疗。

1. 情绪低落 抑郁症最常见的症状之一是情绪低落。患者感到沮丧、无助、悲伤和绝望，这种情绪可以持续数周、数月或甚至更长时间。患者可能会感到自己毫无意义、不值得被爱，甚至会产生自杀的念头。

2. 失眠或睡眠过多 抑郁症会对睡眠产生影响。有些人可能

会发现自己难以入睡或早早醒来，而另一些人可能会睡得过多。这些问题会进一步加重患者的情绪低落，使他们感到疲惫和无力。

3. 减少兴趣和活力 患有抑郁症的人会感到兴趣和活力减少，不再像以前那样喜欢做自己喜欢的事情，即使是平时最喜欢的活动也可能变得无聊和乏味。患者可能会变得不愿意与人交往、不喜欢聚会和社交，甚至对最亲近的人也会感到疏离。

4. 食欲变化 抑郁症会影响患者的饮食习惯，有些人可能会变得食欲不振，几乎不想吃任何东西，而另一些人则可能会吃得过多。这些问题会进一步影响患者的身体健康，使他们更加容易生病。

5. 注意力和集中力下降 抑郁症会影响患者的注意力和集中力，使他们难以完成任务或者集中注意力。患者可能会感到记忆力和注意力下降，无法集中精力，因此难以完成日常工作和学习任务。

6. 身体不适 抑郁症也会影响患者的身体健康，造成身体不适。患



然而，接受自己的状况，认识到自己患有抑郁症并不是自己的过错，是非常重要的。可以向身边的人寻求帮助和支持，也可以加入抑郁症互助小组，与患有相似问题的人进行交流，互相支持。





— 求 于 心 —

者可能会感到疲惫、体力不足、经常头痛、肌肉疼痛、胃痛等症状。这些身体不适的症状可能会导致患者更加沮丧和不适，使抑郁症症状更加严重。

如果你发现自己出现了以上 6 种症状中的 3 个或以上，那么你可能正在受到抑郁症的影响。抑郁症是一种需要及时治疗的疾病，否则它可能会给你的身心健康造成严重影响。

那么该怎么样应对抑郁症呢？以下是一些应对抑郁症的方法：

1. 寻求帮助 当你发现自己出现了抑郁症状时，应该尽快寻求专业的帮助。可以找心理医生或专业的治疗机构进行咨询和治疗。在专业医生的指导下，可以选择适合自己的治疗方案，如药物治疗、心理咨询、认知行为疗法等。

2. 保持良好的生活习惯 保持健康的生活习惯，如规律的作息时间和健康的饮食和适当的运动，对缓解抑郁症状有很大帮助。同时，可以尝试一些放松技巧，如瑜伽、冥想等，有助于放松身心，减轻压力。

3. 打破孤独 孤独是抑郁症患者常常遭遇的问题。与家人和朋友交流，分享自己的感受，可以减轻心理压力，改善心情。此外，可以加入一些兴趣小组或社交团体，扩大社交圈子，增加交友机会。



遇到困难和挑战时，应该积极面对，寻找解决问题的方法。保持乐观的态度，相信自己可以克服困难。



4. 积极面对困难 遇到困难和挑战时，应该积极面对，寻找解决问题的方法。保持乐观的态度，相信自己可以克服困难。

5. 避免消极应对方式 当患者处于抑郁症的状态时，他们可能会采取一些消极的应对方式，如饮酒、吸烟、吃零食、与他人断绝联系等。这些方式虽然可以暂时缓解患者的负面情绪，但它们不能真正解决问题，甚至会加重症状。因此，需要注意避免这些消极应对方式。

6. 接受自己 患有抑郁症的人可能会感到自己有缺陷，觉得自己不如别人。然而，接受自己的状况，认识到自己患有抑郁症并不是自己的过错，是非常重要的。可以向身边的人寻求帮助和支持，也可以加入抑郁症互助小组，与患有相似问题的人进行交流，互相支持。最后，我们需要认识到抑郁症是一种严重的心理健康问题，需要及时治疗。如果你或你身边的人出现了抑郁症的症状，应该积极寻求专业的帮助，并采取积极的应对方式。



我们需要认识到抑郁症是一种严重的心理健康问题，需要及时治疗。如果你或你身边的人出现了抑郁症的症状，应该积极寻求专业的帮助，并采取积极的应对方式。





—求—于—心—

抑郁心理咨询科普

解决抑郁失眠的九个方法



当你感到抑郁、沮丧的同时，还有睡眠障碍，这就像是一个恶性循环。你越沮丧，就越难入睡。你越是感到筋疲力尽，就越难与抑郁作斗争。



不知道大家有没有很难入睡的体验，如果您整夜睡眠时间少于5小时，伴有入睡困难、浅睡、易醒或早醒，就已经是睡眠障碍的状态了。睡眠障碍会使人：疲劳、工作能力下降；记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝；情绪低落，敏感，可能诱发焦虑、抑郁，甚至造成精神疾病；内耳供血不足，伤害听力，甚至耳聋耳鸣；长期处于疲劳状态，身体免疫力下降，感染流行病风险增加；皮肤受损；血糖、糖尿病、高血压发病率明显增加；心脏病几率提高；可能增加罹患阿尔茨海默病风险。

当你感到抑郁、沮丧的同时，还有睡眠障碍，这就像是一个恶性循环。你越沮丧，就越难入睡。你越是感到筋疲力尽，就越难与抑郁作斗争。感觉好像没有办法打破这个循环。睡眠障碍和抑郁症是有很大关系的，本文会告诉您在最严重的失眠状态下可以怎样解决问题。

睡眠障碍与抑郁症之间的联系

大约 80% 的抑郁症患者会出现睡眠障碍。有些人难以入睡，而有些人则难以长时间睡眠。有些人觉得自己睡觉时间过长。

二者都与大脑中的化学物质有关。神经递质的变化和荷尔蒙失衡可能会影响睡眠和情绪。多年来，研究人员一直在研究二者哪个先出现。其实这两个问题往往是相互影响的，并会加剧彼此的症状。睡眠障碍通常发生在抑郁症开始之前。在感到抑郁之前经历失眠可能会增加抑郁症的严重程度。如果不及时治疗，抑郁症和睡眠障碍会损害人的身体健康。睡眠不足与较高的过早死亡的风险有关。增加患心脏病和衰竭、高血压、中风、糖尿病和肥胖症的风险。抑郁症会收缩血管，这可能会增加你患心脏病的风险。患有抑郁症的人可能会出现免疫系统脆弱、疼痛和疲劳。

解决方法

(1) 去看医生

与医生讨论遇到的任何睡眠问题或抑郁症状非常重要。医生可以评估是否存在潜在的健康问题，会引起你的病情。也就是说，睡眠困难可能源于其他疾病，例如阻塞性睡眠呼吸暂停。阻塞性睡眠呼吸暂停表现在白天嗜睡甚至说话时也能睡着，睡眠时打鼾、憋气、停止呼吸超过十秒，血氧饱和度下降。还表现在注意力不能集中、晨起头痛、躁动。

(2) 看咨询师

谈话疗法有助于控制抑郁症的症状，包括睡眠障碍。认知行为疗法 (CBT) 可有效治疗失眠和抑郁症。咨询师可能会帮助你改变习惯。罗伯特博士经过研究认为，谈话疗法的治疗效果并不逊色于药物治疗，具体选择哪一种方法给哪个人需要进一步研究。当患者有消极想法时，咨询师会告诉他们怎样用积极的心理暗示去代替已有的过于偏执的、过于自我保护意识的想法。认知疗法认为，任何情绪和行为





— 求 于 心 —

并不是由外界的刺激直接引起的，而是经过每个人自身的人格和经验评价后的结果。因此治疗方法应当是改变人的错误认知。认知疗法主要用于治疗抑郁性神经症、焦虑、偏头痛等。一般不用于治疗智力障碍和精神病急性期患者。认知疗法针对的患者一般对人对事要求完美而绝对化、以偏概全、过分悲观、主观臆断，看不到自己的优点。认知疗法一般分为行为方法、认知方法和情绪方法三种类型。行为方法的内容是：让来访者记录每天的想法和情绪，这样咨询师就可以了解问题出现的源头。咨询师验证来访者对未来的消极想法是否实现，实现时应当怎样面对。咨询师和缺乏社交技能的来访者进行情景模拟，演练生活中的社交必备技能。咨询师将大目标细化成小目标，使来访者一步一步实现其目标。使用饼状图使来访者分清问题的主次，防止极端的思维。咨询师启用成本效益分析来访者的信念。当来访者信念造成的负面结果多于正面结果，其自然而然的就会做出改变。辩护律师练习，成为被告的辩护律师去质证挑战原告。而这个原告就是自身的自动化思维，这个步骤成功后来访者会形成新的思维模式。认知方法的内容是：咨询师推测来访者情绪背后的潜在思维，尤其是在其负面情绪非常强烈的时候。咨询师需要深入理解来访者真正的语义，要清楚的了解患者的思维含义。咨询师帮来访者重新寻找事情的起因，防止来访者把所有过错全都揽在自己身上。垂直下降。咨询师将来访者纠结的问题写出来，用向下的箭头指向背后的潜在含义。如果真的发生了，会怎么样？咨询师可以问来访者对自己的评价标准是否适用于别人？如果不是，为什么不同或为什么对自己更严格。情绪方法的内容包括：来访者自由的书写情绪、发泄情绪。长时间进行此类表达方式可以有效的缓解压力。意象重构。咨询师让来访者回忆不好的经历，重新构建事件。将负面评价弱化，增



**谈话疗法
有助于控制
抑郁症的症
状，包括睡
眠障碍。认
知行为疗
法（CBT）可
有效治疗失眠
和抑郁症。**





认知疗法认为，任何情绪和行为并不是由外界的刺激直接引起的，而是经过每个人自身的人格和经验评价后的结果。因此治疗方法应当是改变人的错误认知。



强其心中的力量。情绪启动法。来访者很容易高估将要发生事件的危险性，变得非常焦虑。在来访者用消极情绪解读事件时，咨询师可以将这种负面情绪引导为正面情绪。

(3) 药物也有帮助

药物也可用于治疗失眠和抑郁症。医生或精神科医生可以帮助确定哪种药物最适合你，以及应首先治疗哪些症状。

(4) 养成良好的睡眠卫生习惯

良好的睡眠卫生习惯可以帮助你睡得更久、睡得更香。对你的日常习惯和就寝时间进行一些小改变就可以产生很大的不同。遵循自己的生物钟。“日出而作日落而息”。准时上床，准时起床，尽量不要随意打乱它。床品应该干净、柔软度适中，光线暗一些。不要在床上读书、看电视，蓝光会刺激人眼，更难入睡。每天规律运动，但尽量避免睡眠前 2 小时运动，这样会过于兴奋难以入睡。清淡饮食、晚餐不宜过饱，睡前不喝茶和咖啡或吃刺激性食物。





— 求 于 心 —

66

良好的睡眠卫生习惯可以帮助你睡得更久、睡得更香。对你的日常习惯和就寝时间进行一些小改变就可以产生很大的不同。遵循自己的生物钟。“日出而作日落而息”。准时上床，准时起床，尽量不要随意打乱它。

99

（5）避免饮酒

晚饭后一杯红酒或啤酒通常被当成用来缓解压力的方法，以及应对焦虑或抑郁的一种方式。但是，饮酒会扰乱你的睡眠模式，因此你更有可能在夜间醒来。

（6）冥想和放松

抑郁会导致你反复思考，一遍又一遍地思考同样的事情——这会让你彻夜难眠。冥想策略或其他放松练习可以帮助你平静下来，让你准备好入睡。RAIN 冥想疗法由耶鲁大学医学院的 Judson Brewer 创造，包含四个步骤，是正念减压的一个经典练习。第一步识别。首先需要认识并承认自己的情绪。第二步接受。不要对抗这个情绪，越是抵触它，其他更多的情绪就会出现。第三步探究。客观的分析、探究一下情绪产生的原因。是否有办法解决？第四步非认同。不能被负面情绪带走，不能被影响。其他放松练习包括瑜伽或深腹呼吸。睡前大约花一个小时通过关闭所有电子设备来放松身心，洗个热水澡或泡个澡，然后减压以准备入睡。

(7) 写“担忧日记”

如果你的担忧或反复的消极想法，在你使用过放松策略之后并没有消失，请找一个笔记本并写下让你失眠的想法。甚至可以将睡前的一些时间指定“烦恼时间”，这样就可以真正消除那些影响自己的思绪。

(8) 下床

如果你不累，不要只是躺在那里辗转反侧。起床，到另一个房间，进行一些轻松的活动，例如阅读。当你感到昏昏欲睡时，回到床上，这是一次睡着的好机会。

(9) 白天在房子外面活动

早晨，太阳会提示你的大脑和身体醒来。如果你将所有时间都花在室内黑暗中，你可能会遇到睡眠问题。沐浴在自然光下可以帮助调节昼夜节律。定期锻炼还可以帮助解决睡眠问题和抑郁症。美国睡眠医学会鼓励医生们多关注和研究失眠是否需要被确定为一种单独的疾病，而不是仅将其视为抑郁症引起的症状。充足的睡眠是一切活动的起点，希望这九种方法可以帮到您。



睡前大约花一个小时通过关闭所有电子设备来放松身心，洗个热水澡或泡个澡，然后减压以准备入睡。





— 求 — 于 — 心 —

心理咨询

真的可以缓解焦虑吗



治疗师会帮助患者在生理上产生积极影响；它激活副交感神经，传达安全感并使来访者身体平静。



随着科技的发展，我们现在生活在一个越来越便利、舒适的环境中。但是也有一些人觉得自己并没有得到充分的满足和快乐。他们总是感到焦虑不安，难以控制自己。这些问题困扰着很多年轻人。

心理咨询是一种有效的解决方法，这样做有助于更好地理解自己，从而减轻压力和焦虑感。但还是有人抱有疑问：心理咨询真的缓解焦虑吗？

心理咨询治疗焦虑是有益的？

如果你在咨询后感到更加平静、安全以及减少了担心，这就证明心理咨询是有益处的。另一个有益的标致是，你在咨询后能更自由地参与到更多活动中。心理专家们会频繁地评估你在治疗

过程中的进步，并依靠 2 个重要的工具来监督来访者的收获。第一个工具是咨询师自己的经验，可以用来判断来访者是否有能力投入到心理咨询中。另一个是标准化的症状测评表，它能准确地评估患者在众多焦虑症状中所表现的症状类型，比如坐立不安、频繁小便。最广泛使用的症状清单是汉密尔顿焦虑量表。还有一些焦虑量表可以专门用来衡量病人人们的进步，其中最著名的是自评焦虑量表。患者通过回答四组与心理和身体症状相关的总计 20 个问题来评价自己。

心理咨询为何对焦虑有用？

心理咨询对治疗焦虑的主要用处是可以减轻来访者焦虑发作时的痛苦。来访者在治疗中获得的技能在之后很久的生活中也是有益的。这些技能让来访者有信心，不为自己的想法而烦恼，可以应付自己的情绪，并避免再次经历焦虑的情况。心理咨询通常也能产生别的疗法无法创造的疗愈效果。焦虑是对感知到的危险的一种回应，而友好的人类的存在可能是大自然最强大的安全信号。这种安全信号可以激活神经网络的一个分支，减慢心率和呼吸，缓解肌肉紧张，并降低对危险的警觉性。所以，心理咨询师的存在，本身也是降低焦虑的一种方法。

心理治疗会产生药物优于药物的疗效

一切心理障碍的心理治疗都有一个药物无法产生的效果——它能帮助病人加深自我了解。临床试验表明，认知和行为疗法在减轻焦虑症状方面优于药物治疗。因此，心理咨询被视作首要考虑的治疗方式。更重要的是，与药物治疗不同，心理治疗的有效性会在治疗结束后持续数月甚至数年。除此之



焦虑是对感知到的危险的一种回应，而友好的人类的存在可能是大自然最强大的安全信号。





外，治疗师是缓解焦虑困扰的积极组成部分。

如上文所说，治疗师会帮助患者在生理上产生积极影响；它激活副交感神经，传达安全感并使来访者身体平静。

哪种咨询类型对治疗焦虑最好？

治疗焦虑的两种最广泛使用的方法是暴露疗法和认知行为疗法，临床实践中通常以多种方式结合使用。这些疗法以高度结构化和系统化的方式被提供给患者，能照顾到每位患者的具体焦虑点。它们不仅传授信息和技能，而且为患者提供了大量机会去练习所获得的技能，助长健康新习惯的发展。

(1) 暴露疗法 暴露疗法是应对焦虑障碍的首要行为疗法，特别是针对恐惧症。对那些因一些特殊经历，产生了不必要的警惕性（如对飞机的恐惧），从而限制了他们的日常生活的人来说，这种疗法是非常有效的。逃避是一种自我挫败的策略，它只会放大威胁感和恐惧感。而这种威胁和恐惧感会扩展到其他方面，并进一步危及生活。从字面上看，暴露疗法涉及直面你的恐惧——但是在安全的环境下循序渐进的进行。通常，来访者会在受控的临床条件下，逐渐接近他们以前回避的能引起焦虑和恐惧的刺激。对那些患有恐惧症的人来说，这种情况会诱发他们曾经害怕的身体感觉。但患者有机会学习新的反应机制，发展出控制消极情绪反应的能力。暴露疗法也可以通过虚拟现实技术实现，比如利用电子技术来模拟乘坐飞机的体验。这种体验也可以通过治疗师的复述，让患者通过想象获得。对一些人来说，即



接和承诺疗法的认知疗法使来访者意识到焦虑所带来的令人担忧的消极想法，但学会可以采取不同的方法来应对。





这种安全信号可以激活神经网络的一个分支，减慢心率和呼吸，缓解肌肉紧张，并降低对危险的警觉性。所以，心理咨询师的存在，本身也是降低焦虑的一种方法。



使是在安全的环境中受控的暴露也会难以承受；他们会中途放弃或完全回避这种疗法。研究正在探索一种改良版的治疗方法——非常简短的暴露疗法，它可以在很小的程度上将人们暴露于可怕的事物中，以至于这种暴露只存在于潜意识中。

(2) 认知行为疗法 认知行为疗法是一种短期的心理治疗。这种疗法的基础是对人们的思维如何影响他们的感觉和行为的思考。所有好的心理咨询实际上都会改变你的大脑，CBT 能够改变涉及思想和行为的神经网络中的连接模式。在治疗过程中，CBT 帮助患者应对焦虑的三个基本方面——导致无尽担忧的认知过程；令人不安的身体症状：比如心跳加速和全身跳动等神经系统兴奋的标志；焦虑引发的行为结果，比如回避害怕的事物。CBT 中的“认知”是指注意力疗法用于传授检测和纠正扭曲思想的技能，例如对未来事件的灾难性结果的预期，适应不良的想法是适应不良的感觉和行为的基





础。例如，患者会学会去求证并挑战他们的自动想法。他们学会识别全有或全无的极端想法（“如果没有被邀请参加聚会，我将永远不会有朋友”）。认知扭曲的共同点是它们会产生大量痛苦的感觉，这种痛苦压倒了他们辩证地看待世界和应对现实的能力。

(3) 接纳和承诺疗法 接纳和承诺疗法的认知疗法使来访者意识到焦虑所带来的令人担忧的消极想法，但学会可以采取不同的方法来应对。ACT不驳斥在焦虑中占主导地位的认知扭曲，而是旨在通过不与思想作斗争来释放焦虑。ACT鼓励患者分辨他们的头脑是在编故事还是在提供真相——这种分辨能为更灵活的思维提供可能性，以便采取能以



焦虑是对威胁可能性的警觉性的必要反应。这是一种对生存至关重要的内置防御策略。焦虑的特点是注意力提升和身体紧张。



积极方式影响结果的行动。这样，患者就能意识到除了让焦虑麻痹自己，自己还是有机会选择如何发展的。

心理治疗能完全治愈焦虑吗？

焦虑是对威胁可能性的警觉性的必要反应。这是一种对生存至关重要的内置防御策略。焦虑的特点是注意力提升和身体紧张。威胁检测和反应的心理机制因任何原因反应过度并且唤醒水平较高，形成表现的障碍时，焦虑就会成为一个问题。因此，治

愈焦虑不是一个合理的或者是理想的目标。对焦虑的管理才是。焦虑心理治疗的目的是传授应对焦虑的认知和行为技能，焦虑通常会根据个人和情境条件而有增有减。在缺乏这些技能的情况下，焦虑会变得有危害性。心理治疗往往是一个慢性的过程，它传授重要的技能来帮助来访者在以后的日子里管理焦虑。



从字面上看，暴露疗法涉及直面你的恐惧——但是是在安全的环境下循序渐进的进行。通常，来访者会在受控的临床条件下，逐渐接近他们以前回避的能引起焦虑和恐惧的刺激。





归



其



自愈的魅力

主持人语

努力本身自然没问题，问题在于动机。有些人刻苦努力，是发自内心想自我提高。但“好学生”的刻苦努力，则单纯源于对失误的恐惧，担心任何一分懈怠，都会成为别人眼中的污点。网友刘畅就是一个典型的例子，从小就认为好学生不被允许犯错，为了追求完美，她将自己变成一台永动机。研究生刚入学，就开始找毕业论文选题；秋招还没到，就忙着找实习；不敢走错路，就削尖了头准备国考、省考……



—归—其—心—

○ 心理世界

这五个字 是你内耗的根源

你有这样的特质吗：做事循规蹈矩，按照老师、上司布置的安排行事，不敢有异议；散发着“老实人”气息，是别人眼中事少、好管的存在。

我们为你找到了组织。最近一个名叫“好学生心态受害者”的豆瓣小组走红，里面汇聚了超过6万个“好学生”。在小组中，曾经或现在的“好学生”们，展现了不为人知的压抑一面：有的人从小听话，长大后却无法承受工作压力，产生了抑郁甚至自残的倾向；有的人找不到自己的兴趣爱好，当其他人说要学会玩的时候，自己只感到迷茫；明明是努力且优秀的人，为什么反而总过不好自己的生活？“好学生心态”，可能正在毁掉你的生活。

好学生思维是如何毁掉一个人的？

年纪小的时候，父母和老师总是要求我们“要乖”，乖巧的孩子才会被喜欢。长大后才明白，乖巧并不是什么美德，只是方便管教和养育。步入社会后，乖巧意味着服从性，从“听话”的小孩摇身一变，成“好管”的螺丝钉。在短期内（通常是独立走向社会之前），好学生心态帮助我们得到他人的肯定，获得一些自信，但这背后是更

加惨痛的代价。

没有人，能当一辈子的“好学生”。让我们一起，来看看“好学生”们的故事。

1. 听话，哪怕在逃课。

中青报曾报道过一个典型案例，从小就是好学生的靳成，上大学后没有学校和老师的约束，开始报复性逃课。但很诡异的是，尽管是逃课，一节课也不上，他依然会按时交上假条，编造出各种理由。



年纪小的时候，父母和老师总是要求我们“要乖”，乖巧的孩子才会被喜欢。长大后才明白，乖巧并不是什么美德，只是方便管教和养育。



“一旦别人给我一个指令或建议，我就要把它当成命令。”当顺从和听话的观念在心里扎了根，靳成发现，自己变得越发无法拒绝别人的请求，有些时候，即使内心极其为难，靳成也要试着去完成别人交给他的任务。

“好学生”们经常会陷入教条主义的泥淖，即无时无刻将遵从命令，连犯错也要犯得循规蹈矩。

他们如同一个人型 AI，一言一行都机械地遵循上级的命令。

长期的无脑服从，必然会导致两个结果：一是压抑，二是自主性的丧失。当环境有所改变，“好学生”们失去了那个能





— 归 其 心 —

事无巨细的上级，自己就连该干什么都不知道了。

2. 别人的评价，比自己的感受更重要

迫于外界的压力，“好学生”们通常以满足他人需求、获得他人正向反馈为目标。很多“好学生”都有讨好倾向，最典型的表现，就是不敢拒绝别人的无理请求。一名豆瓣网友就分享过自己的经历。她刚搬家时，认识了一个新邻居，两人只打过一次照面，知道她是985毕业。但没过几天，邻居便请求她给自家孙子免费补课，苦衷说了一大堆，就差声泪俱下。网友一周才休息一天，自然不愿意接这个活，但是碍于“情面”，又不敢直接拒绝。于是发出来，请大家帮忙想办法。很多“好学生”的边界感都是缺失的，习惯了逆来顺受，不敢拒绝。自以为会感动别人，到头来却连自己也感动不了。

3. “对不起，这都是我的错”

反思是一种美德，问题在于很多“好学生”会将一些正常的挫折视为过错，并将一切都归咎于自己。同样在豆瓣，一名网友高考失利，只能选了一所学费高昂的大学。家人并没有苛责于她，但她却被愧疚感击败了。在大学里，一旦有稍微大额的支出，都会感到极度不安，觉得自己没给父母争气，还一直在浪费钱。

今天发这个贴是因为学校新发了资料要打印，打印店价格太贵于是准备在tb上打，一套下来要82，比预期想的贵好多。五一想和朋友出去玩所以又和家里要了一部

66

很多“好学生”的边界感都是缺失的，习惯了逆来顺受，不敢拒绝。自以为会感动别人，到头来却连自己也感动不了。

99



长期的无脑服从，必然会导致两个结果：一是压抑，二是自主性的丧失。当环境有所改变，“好学生”们失去了那个能事无巨细的上级，自己就连该干什么都不知道了。



分经费。我每次支出稍微大额的一笔钱就会在心里纠结难过，觉得自己特别特别浪费不知道节省，觉得自己没有为爸妈争口气反而一直在奢侈。但是说到底有很多费用是刚需，可还是会觉得难受。

但事实是，很多硬性支出是无法避免的，她无法改变现实，只能不断内耗。奉劝“好学生”们一句，过度反思不是美德，如果我们不能改变现实，那就请放过自己。

4. 刻苦努力，只是因为不敢停下

努力本身自然没问题，问题在于动机。有些人刻苦努力，是发自内心的想自我提高。但“好学生”的刻苦努力，则单纯源于对失误的恐惧，担心任何一分懈怠，都会成为别人眼中的污点。网友刘畅就是一个典型的例子，从小就认为好学生不被允许犯错，为了追求完美，她将自己变成一台永动机。研究生刚入学，就开始找毕业论文选题；秋招还没到，就忙着找实习；不敢走错路，就削尖了头准备国考、省考……

刘畅的父亲要求她从小必须对自己的事情负责。小





—归—其—心—

时候，但凡做错事情，刘畅就会有恐慌、焦虑、心跳加快等心理反应，担心自己要承担未知后果。在父母的指导下，刘畅按照他们的意愿选择专业、学校，顺利读完本科和研究生的课程。近期，刘畅报名参加了国考、省考等相关考试。她说，“因为害怕走错路，我已经内化了这套规则。就像父母觉得我应该当公务员，我觉得自己就应该去考公”。

好学生心态的表现虽然千差万别，但底色是一样的：就是迎合别人，牺牲自己。这就不难理解，为什么小时候越乖的孩子，长大后反而越容易抑郁。

好学生需要一次心灵断奶

所以“好学生”们的破局之法究竟在哪里？归根到底就是一个：找回自我。好学生心态的本质是对他者的服从，因此一个乖宝宝背后，大概率有习惯发号施令、包揽一切的传统大家长。

大家长们的教育模式会导致孩子失去两个至关重要的能力：

1. 自我探索能力

很多传统家庭教育都强调“孝顺懂事”，说白了就是以“为你好”的名义，要求孩子顺从家长和世俗模式。这也意味着一个敢提出自己想法的孩子是“危险”的，孩子并不被允许探索自我内心。因此“好学生”们即使长大了，也很难找到真正的兴趣所在，更不清楚真正独立



奉劝“好学生”们一句，过度反思不是美德，如果我们不能改变现实，那就请放过自己。



的人格应该是怎么样的，只能重复别人“正确”的生活方式，在千篇一律的日常中虚耗光阴。

2. 抗挫折能力

美国著名心理学家洛莉·戈特利布在《如何让你的孩子长成一个心理病人》中认为，“好学生”的问题与学校和家庭的过度保护不无关系。

在“好学生”的家庭中，孩子只需要达到两个标准：成绩优异与顺从。为了孩子能达到标准，家长们会扫清一切障碍，不让孩子在其他方面体验到干扰或挫败，这就间接形成了一种过度保护。在这种环境下长大的孩子，表面优秀，实际上抗挫折的能力十分薄弱，面对真实社会的腥风血雨时，会本能地逃避。

因此，“好学生”们通常会展现出矛盾的两面：一来，他们非常讨厌好学生心态给自己带来的困扰；二来，他们不得不依赖好学生模式，因为他们的观念中，并没有“不当好学生”这个选项。



此“好学生”们即使长大了，也很难找到真正的兴趣所在，更不清楚真正独立的人格应该是怎么样的，只能重复别人“正确”的生活方式，在千篇一律的日常中虚耗光阴。





— 归 — 其 — 心 —

一旦脱离固有框架，就进退失据，最后在反复的“觉醒”和“放弃”中不断内耗。

唯一的破局之法，就是必须意识到，“好学生”的问题源于原生家庭教育的不足，但我们不能一辈子都被原生家庭拖着走。既然原生家庭没给我们“断奶”，那我们就自己给自己“断奶”。过程可能会让人痛苦，但唯有这样，才会让我们自己迎来真正的成长。

允许变坏生活才会变好

既然当“好学生”当得太压抑，那不妨允许自己变得“坏”一点吧。

当然了，“坏”也有尺度，不代表我们一下子就往过去的反方向走。那么我们应该如何适当地“变坏”呢？

1. 摆脱从属心理

心灵断奶的第一步，就是意识到你只属于自己，没有人能够侵犯你的自我边界。具体做法，就是学会和不喜欢的人和事说不。

毕淑敏说过：“拒绝是一种权利，你那么好说话，但又有谁能体谅你？”为了不让对方形成这种思维定势，必须勇于拒绝。

有个简单的小技巧，比如从大部分人都不会觉得冒犯的小事开始拒绝，如：“今天我有点忙，不能给你带早餐了”、“周末没空，饭局我就不去了。”如此循序渐进，从小事过渡到无伤大雅的大事，直到掌握拒绝的尺度，也让对方明白你的底线。

拒绝是你的权利，你不需征得别人的允许才能拒绝。拒绝别人时，尽量使用简洁的语言，无须过度解释。

2. 自我探索：想清你自己到底想要什么

解决“不想要什么”之后，下一步就是“我想要什么”，这也是很多“好学生”从小就没想过的问题。

如果你一时之间想不出具体的兴趣和目标，不妨试试这个方法：拿出一张白

纸对折，第一步，在白纸一面画 / 写出现在的你的状态，在另一面画 / 写出一年或几年后理想的你的状态。第二步，将对折的纸打开，对比两个状态下的你有何不同，你觉得变化原因是什么？第三步，想象自己是理想的你，如果和现在的自己对话，你会说什么？第四步，思考具体的方法，现在的你如何才能变成理想的你？

上述的每个步骤中，如果你产生新的想法，一定要写下来或者大声说出口，不要只在脑海中推演。一次效果不佳的话，那就多试几次，直到你有比较清晰的想法。

如果你已经想清楚了，那就从今天开始，从最容易实现的事情做起——哪怕它看起来有点惊世骇俗。



唯一的破局之法，就是必须意识到，“好学生”的问题源于原生家庭教育的不足，但我们不能一辈子都被原生家庭拖着走。



3. 允许自己的错误和不完美

“好学生”抗挫折能力差，是因为内心深处觉得犯错是羞耻的。但人不可能永远正确，与其逃避犯错，还不如诚心接纳错误。因此，我们必须允许自己发泄情绪，每当犯了错，不要说“没事”、“冷静”。而可以直抒胸臆，比如“好烦啊”、“我生气了”，也可以寻求适合你的发泄方式，比如旅游和唱K。





—归—其—心—

心理知识

一个人变好 从“允许失控”开始

06

过于向外求安全感酿下的恶果是，一旦离开了稳定环境，立刻对自己丧失了自信。

09

朋友小王最近失业了。28岁，多年经验，原本想着“离职即高就”。但不遂人愿，行业不景气，根本没有新的机会。他坠入了深谷。小王说，过去只要做好工作、安排好作息起居，心态平稳、焦虑就很少。情绪好了，各方面也就不错。而工作这个锚点不再，他仿佛掉入“不确定”的深渊。过去几周，他脑海中都是“没有工作、终日奔波、未来怎么活……”。焦虑袭来，身边人成了他宣泄的救命稻草，经常拉着别人一顿倾诉。时间一长，大家对他防不胜防。“世界唯一不变的就是变化”，小王越来越害怕这句话。他不知道，该如何在不确定中稳住内心，好好生活。

为何人们疯狂依赖确定性

追求确定性，是人类难以克服的本能，因为它背后是“安全”。中国人对于“安全”、“稳定”的需要，仿佛是刻在骨子里的。之前在网上看到一个故事，一个优秀且漂亮的女生被妈妈疯狂催婚。女生根本不喜欢对方，甚至觉得从学历到谈吐，都非常糟糕。但妈妈态度坚决，要女儿非嫁不可。女儿百般询问妈妈理由，得到的答案让自己“瞠目结舌”：“因为你爸爸和他挺像的，妈嫁对了人，你嫁他也错不了。”



追求确定性，是人类难以克服的本能，因为它背后是“安全”。



听起来很荒唐的故事，但在生活中却有很多相同版本。比如很多人都难以拒绝“铁饭碗职业”，并不是因为自己多喜欢。而是因为“旱涝保收”，能为自己争取到更多的“未来确定性”。

记得之前一名来访，哭诉办公室遭排挤、领导偏向同事。明明自己干的最多，最后功劳却被身边一个不下力、不出活的同事拿走了。她内心中极度不平衡，甚至想要暗中报复领导。当我很疑惑问她，这样不公平的待遇，为何不离职？她愣住了，说从未想过离职，甚至想等孩子毕业后也送进去。原因是这家公司是本市大型企业。当初动用不少关系才进去，只要干下去，退休就有指望。但最后实在忍不住，还是离职了，她就像小刘一样，陷入对未来的恐慌。

两个故事的主人公，都是对于“确定性”有极高的需求。若仔细想想，会发现这是对“外在确定性”的需求，而忽略了一个人“内在确定性”。内在确定性，就是相信“外部世界如何变动，自己也能应对”的一种能力。这个概念，源于心理学家班杜拉所提出的“自我效能感”，是一个人是否胜任某件事的“自我评价”。例子中的母亲，对自己是





—归—其—心—

66

内在确定性，就是相信“外部世界如何变动，自己也能应对”的一种能力。这个概念，源于心理学家班杜拉所提出的“自我效能感”，是一个人是否胜任某件事的“自我评价”。

99

否能经营好婚姻没有自信，这是她要控制女儿择偶的核心原因。那位来访者，对自己能否独立“养活自己”持负面评价，是她无法跳出困境的因素。她们对独立生活的自我评价都是“低”的，这是她们后续行动的本质原因。

过于向外求安全感酿下的恶果是，一旦离开了稳定环境，立刻对自己丧失了自信。

被外在确定感裹挟的人，哪怕自知“饮鸩止渴”，也要疯狂追求外在安定。所以，要想脱离“稳定性依赖”，其实是降低对外界稳定期待，而更多相信“内在确定性”。

渴求确定性是缺乏自我认知

内在确定性的产生，来自于清晰的自我认知。但很多人不知道自己究竟是谁。“我是谁，我还自己不知道吗？”当我和很多人提出这个观点时，都会遭到质疑。但当问及：“自己真正喜欢的职业”、“自己想要的生活”、“自己擅长的

领域”时，得到的答案大多都是没想过。如果一个人都不知道自己喜欢什么，擅长什么，何谈对自己有信心呢？可想而知，此时如果再没有外界的“确定性”可以依赖，该如何生存。但幸好，人都有完备的自愈系统，当认清自己时，生命会给我们回馈。

曾和一位师姐聊个人成长，此时她已是圈里有名咨询师。她的经历，就是一步步从“外在确定”中找到“内在确定”的最佳范例：大学毕业，父母找好了工作。而后凭借貌美和家里牵线，嫁给了当地小有名气的商人，成为一名家庭主妇。“没操过一点心”是她对自己前三十年的总结。她沉浸在令人羡慕的稳定生活中，一度觉得自己穿着魔法鞋，只要走一步，路会自动铺好。让她惊醒的，是多年前闺蜜离婚后，向她哭诉“自己什么都没了”。那一瞬间，让她背后冷汗直冒，她突然意识到，没有父母和老公，自己有什么呢？之后一段时间，她寝食难安，做梦都在想如果只剩自己一个人，该怎么活下去。她开始不认识自己了，那个人人羡慕的公主，好像只是外界的附属物。自己是谁？成为了一个让她迷茫而恐惧的问题。

痛定思痛，她踏上找回自己的旅程。每天忙完家务，在丈夫不理解的眼光下，读书、做兼职，也报了两个兴趣班。后来，她发现自己喜欢聊天，也能在帮助别人中找到乐趣，成为一名咨询师的念头在脑海中一闪而过。“这就是我的路！”她说，“一瞬间我就做出了决定，要做一名咨询师”。

从那时起，她找到了属于自己的力量，慢慢的积累客源，成为小有名气的咨询师。一路走来，她放弃对外界确定性的依赖，转而相信内在。此时，命运女神才垂青于她，当年的焦虑与不安也一扫而空。她是幸运的，在外在世界抛弃她前，选择了觉醒自我。“当我认清了自己后，对外界的不安消失了，我终于相信自己是能行的！”

如何加强内在确定感

看到这里，或许你也想摆脱对外界确定性依赖，获得内在对自己稳定的信任。我想会有三步方法，可以帮到你。首先是认识自己是谁，如果时间和资金充裕，可以像师姐一样多尝试，发现生活中的兴趣。但假如想快速获得一些方向性的指引，就需要参考一些专业测评帮助了。例如，在生涯规划中，我们会利用“霍兰德职业兴趣测试”，快速展现一个人擅长方向。这一测试将人们分为六大类型：研究型（I）、艺术型（A）、社会型





(S) 企业型 (E)、传统型 (C)、现实型 (R) 每一类型都代表这一类特点, 譬如“S”类型的人“喜欢与人交往、善言谈、愿意教导别人。”而“E”类型的人则“追求权力、权威和物质财富, 具有领导才能。”所以, 心理咨询师往往“S”居多, 而“E”特质的人, 在销售、创业等领域有所建树。当然, 如果一个S特质多的人, 去了“E”类型的岗位, 则会明显水土不服。

如何知道自己的类型呢? 除了做测试, 也可以问自己一个问题“什么事情最能让你满意?”你的自我类型, 一定藏在一个满意的“具体点”中。比如, 你很喜欢和朋友们一起看电影。这时请仔细想想, 让自己感到满意的是沉浸在电影本身 (A 类型), 还是和朋友们有说有笑的氛围 (S 类型), 或是你组织大家一起去的过程 (E 类型)? 通过测试, 你可以更加认清自己, 但只有开始做事, 才能获得真正的“内在确定感”。做事的前提是选对方向, 或许你大概知道自己是什么人, 但是对未来方向还是迷茫。这就需要第二步: 在斯坦福大学《人生设计课》中, 它被称作“低成本试错”。当确定想从事的领域后, 不要盲目投入, 至少先约一个领域内的人聊聊, 或是做一下体验, 看看这件事是不是和自己想的一样。就像, 很多想学咨询的朋友问我建议, 我都会建议先自己去体验下, 如果觉得不错我们再谈。花一个小时、几百元就有的真切答案, 不必花上千元的培训费才发现自己不合适。最后, 我们就要进入怎么做的环节——第三步: 找到自己的“半杯水”。你一定听说过那个故事: 乐观的人看到“半杯水”, 悲观的人看到“半水杯”。师姐说, 在学咨询时, 她发现“标尺问句”非常好用, 每



种一棵树最好的时机是二十年前, 其次是当下。当你开始厌倦外界确定感时。请记住, 找到自己、实现自我永远不晚。





被外在确定感裹挟的人，哪怕自知“饮鸩止渴”，也要疯狂追求外在安定。所以，要想脱离“稳定性依赖”，其实是降低对外界稳定期待，而更多相信“内在确定性”。



当来访者发现困难难以逾越时，就会问他“1-10分打分，你有多少把握克服呢？”来访者往往没太有信心，回答分数都不高。然后她逐步引导，让对方看到已经有的1分、2分是如何获得的，然后怎么前进到3分、4分。看到半个空杯的人会发现困难无法克服，看到半个满杯的人会逐渐充满自信。师姐说，这个方法也帮助自己在无数次想放弃的时候，挺了过来。“水位”上升时，是对身边事情的掌控力在上升，对自我的确定性在增加。这三步，就是从“了解自己”、“选择方向”、“做成事情”，从而让自己获得内在确定性的途径。写到这里，脑海中涌出那句名言：种一棵树最好的时机是二十年前，其次是当下。当你开始厌倦外界确定感时。请记住，找到自己、实现自我永远不晚。





—归—其—心—

你看不惯的人 暴露了你的内心

66

任何特质，哪怕是让我们深恶痛绝的特质，都有它积极的一面。若我们割舍掉这种特质，也等于放弃了这种特质的好处。

99

生活中，很多人都有一些看不惯的人。有人看不惯优越感爆棚的人。有人看不惯不求上进的人。的确，有的人确实很招人烦。比如，优越感爆棚的人，总是试图踩他人一头，让人心生不快。但同时，返观内照，这些人，往往也暴露了我们的内心。

看不惯的人身上，藏着你的影子

念大学的时候，我很看不惯一个女同学。上课时，她总爱抢答老师的问题。老师提出一个问题时，大多数人第一反应是，低下头不要被老师注意。可是这位女同学，却高高地举起手，生怕老师看不见。面对这样的“异类”，同学们都感觉怪怪的。我也不太喜欢她，看见这位女同学举手，我总是莫名的反感。有一次，大家在排队，挨个拿U盘插在教室电脑上，拷作业。这位女同学在我前面，拷了很久，不知为何，我气不打一处来。对她说：“你倒是快点啊，没看见别人在等吗？”她似乎也很诧异，下一刻，很

不悦地瞪了我一眼，我也瞪着她。周围同学过来拉架，说，不要这样啊，大家慢慢来吗，不急的。我也没再讲话。回去后，我就感觉，那股无名火，说不出的哪里怪。因为平时，遇到这种情况，我是不会发火的，毕竟可能人家的文件比较大，需要拷很久，这都是情理之中的事情。

为什么那一刻，我就没忍住发火呢？我突然意识到，其实我对她不满很久了，这次发火，只是借题发挥而已。可再回想一下，为什么这么讨厌这位女同学。因为高中时候的我，正和她一模一样，那时的我，也是积极爱发言。积极到什么程度？哪怕不会的题，我也会举手，站在黑板前，琢磨了半天，最后尴尬地说：老师，我不会。同学们都觉得我是个怪咖。可我却浑然不觉，依然积极抢答。直到有一次，我碰到一个初中同学，他说：“听说你上了高中，变得很那个~”我有点疑惑：“很哪个？”他抿着嘴，意味不明地笑着，却不再说话。后来，才知道，原来那时候，大家都觉得我是一个怪胎，奇葩。一时间，我觉得很难受。心想，在别人眼里，我一定很招人烦，很讨厌吧。于是暗暗下决心，一定要低调低调再低调。

直到这位积极的女同学，就出现在我面前。她的积极就像曾经的自己一样，让我讨厌，让我想要割掉。我对她的无名火，其实不是针对她，而是针对自己：你怎么那么爱抢风头？？？搞的好像，全世界就你厉害一样？我才意识到，原来，有时我们看不惯别人的背后，是看不惯自己。

这个过程是怎么发生的呢？有时候，对自己不满，是让人痛苦的，难受的。所以，我们把不被接纳的品质，转移到别人身上，通过挑剔别人，来逃避自己的责任。在心理学中，这个叫做投射。“投射”满足了我们的心理需求，但却也掩盖了真正的问题。因此，我们需要觉察到，投射背后，是我们对自己的不接纳。而不接纳的背后，是对某个品质，一刀切似的否定。过分积极，确实会让我显得有点怪，不招人喜欢。但另一面，ta未尝不是一种昂扬的生命姿态，不是一种旺盛的求知欲。

任何特质，哪怕是让我们深恶痛绝的特质，都有它积极的一面。若我们割舍掉这种特质，也等于放弃了这种特质的好处。因此，只有看到特质的两面性，我们才能接纳这种特质，享受到这种特质的益处。当然，不





—归—其—心—

是所有的看不惯，背后都是看不惯自己。有的看不惯，虽然与自己无关，但这种看不惯，却有一种副作用，那就是让我们对自己，缺乏接纳。

看不惯令人缺乏心理弹性

朋友永芳，一直很看不惯妈妈。和爸爸离婚后，妈妈就成了个“啃老族”。永芳7岁的时候，她就不出去工作，一直住在外婆家，靠着外婆退休金过活。后来，永芳劝她出去工作，她也不乐意。她总说出去打工，又吃苦，又受气，不如家里舒坦。

后来外婆去世，永芳妈妈彻底没了依靠。那段时间，她成天给永芳打电话，让永芳把她接过去，和她一起生活。

永芳说，每次听到妈妈这么说，她都很生气。她说，我劝她出去工作，她不去，现在外婆走了，她就想着依赖我，自己搞砸的人生，凭什么还要拖累我！

永芳说那段时间，她一直忿忿不平。她一想到妈妈的提议，就胸中憋闷，气不打一处来。“为什么我妈，是一个寄生虫，总想依赖别人！”永芳拒绝了妈妈请求，要她自己出去工作，养活自己。

可妈妈还是像烂泥一样，三天两头的试探永芳，能不能去她那里住。永芳生气极了，她对妈妈说：我不管，你的人生你负责！

听了永芳的事情，我也很生气。这位妈妈明明没有抚养小孩，却还要“啃”小。对自己的人生，完全不负责任，只是一心想着依赖别人。这事情，放谁身上，不生气呢？

永芳的拒绝，更是无可厚非，毕竟妈妈已经严重侵犯了永芳的边界。



试图割舍这个特质，一味的追求“独立”，只会让她活的很累。心灵也缺乏弹性和空间，变得僵化。只有觉察到，这一点，才能让永芳找回心理弹性，活的更加轻松。



可这滔天的愤怒背后，仍有一点需要我们警惕。就是当我们看不惯一个人的特质时，我们会把那个特质完全拉黑。而这种“拉黑”，可能会让我们对自己缺乏接纳。

后来，小半年过去了，又一次和永芳聊天。她没有再提起妈妈，反而说起自己最近过得不太好。她说，失业后，休息了三个月，手头变得比较紧。想张嘴和男友借钱，但感觉很羞耻，很抬不起头。她说，感觉心很虚，没着没落的。她还感觉，脑子里有个人隐隐在指责她，那个声音说：你不工作，还想着靠男人，这就是你要的人生吗？你看看你，现在混成什么样子，变成一个寄生虫了！这让她抬不起头来，很羞耻。

听了她的话，我有点心疼，对她说：“你好像对自己很苛刻啊”“我不是苛刻，而是不想变成我妈那样的人，一辈子就知道依赖别人”“可是，仔细想想，依赖也是有好处的，对不对？它会让我们很轻松啊”“是会轻松一些，可我不想失去人生的自主权啊！”“是的，像你妈妈那样的人生，是有风险的。可我们也可以适度依赖一下别人，对不对？”

“不然所有的事情都自己扛，也太累了，对吗？”“有道理哦，好像确实可以适度依赖一下别人”永芳若有所思的点点头。



健康的心理，本来是具有流动性的。我们既能接纳独立，也能接纳依赖。既能接纳强大，也能接纳弱小。





—归—其—心—

66

就是当我们看不惯一个人的特质时，我们会把那个特质完全拉黑。而这种“拉黑”，可能会让我们对自己缺乏接纳。

99

朋友永芳的事情，让我很有感触。有时，由于厌恶某个人，我们会竭力与某个品质割席，但本质上，那也是我们的一部分。永芳可以讨厌妈妈，但不必全盘否定依赖特质。依赖，也是她的一部分，与独立一样，不可或缺。试图割舍这个特质，一味的追求“独立”，只会让她活的很累。心灵也缺乏弹性和空间，变得僵化。只有觉察到这一点，才能让永芳找回心理弹性，活的更加轻松。

接纳他人，就是接纳自己

高中时，我有一段时间，突然看身边的人很顺眼。过去看不惯的那些人，我对他们的评判、敌意，全部蒸发了。以前，我一直很讨厌一个混混，他成天不学无术，到处寻衅滋事。从前，我觉得他这样的人，就是社会渣滓。

可是突然，有一天，他又在课间打架，我看见他。心想：他又在打架了啊。可是不知为何，那一刻一个念头冒了出来：它说：“那又怎样”那个声音很有力，很镇定，仿佛打架也不是什么大事，也是可以被允许的。不知为何，听到这个声音后，我的敌意居然消失了。一个同学考试成绩很差，过去的我会有点鄙夷。可是当我看到对方的成绩时，脑海里竟然又浮现出那句“那又怎样”。有同学，自习课说话声音很大，过去的我会厌恶，烦躁。可这时又会听到那句“那又怎样”。这个声音，仿佛在告诉我，这些人的行为都是合理的，可以被允许的。

有趣的是，接纳了大家的行为后。那段时间，我自己居然发生了很大的变化。接纳了成绩很差的同学。学习时，我不再惧怕成绩很差的自己，会全神贯注，毫无压力，抱着好奇心看书。接纳了打架的混混同学。我也接纳了反叛的自己，有时不想上学，我会装病请假。

可神奇的是，那段时间我的成绩竟然突飞猛进，连老师都很诧异。我才意识到，原来接纳他人，就是接纳我自己。原来那些我讨厌的特质，竟然是我的 B 面。过去，我急着和那些品质割席，也错过了那些品质的优点。而一旦，我接纳了这些品质，我就开始享受到，一个更自由，更完整，更有心理弹性的人生。

如何找回人生的 B 面

在格式塔心理治疗中，有一个理论是：我们每个人都有二元对立的两面，比如：依赖——独立 强大——弱小 优越——谦卑 勤奋——懒惰。

健康的心理，本来是具有流动性的。我们既能接纳独立，也能接纳依赖。既能接纳强大，也能接纳弱小。

可一旦我们固着到某个特质上，我们的心理就会出现问題。比如：当我固着强大时，我们就无法接纳弱小的自己。一旦跌入弱小，就容易自我攻击，甚至深陷抑郁。



过分积极，确实会让我显得有点怪，不招人喜欢。但另一面，TA 未尝不是一种昂扬的生命姿态，不是一种旺盛的求知欲。





尽



于



孩子不自律是本能 父母让他自律是本事

主持人 2022 级部语文组 吕宏佳

主持人语

陪伴是父母能给予孩子的最简单的，也是最富有的爱。这种爱就是肯在孩子身上花时间，肯在孩子心上多交流，肯在孩子最需要你的时候及时出现。但是长时间不等于高质量，在众多的陪伴活动中，阅读能够让你的陪伴更加高质量。阅读可以提升孩子通过语言文字建立感官图像的形象力；可以激发孩子乐于提问的思考力；可以启发孩子筛选整合信息的思考力；可以调动孩子监控个人行为的反思力。

在亲子阅读的过程中，也以培养孩子良好的道德品质和生活习惯。在共同参与、共同交流的过程中，父母把正确、科学的价值观和人生经验传递给孩子，在耳濡目染中孩子受到了熏陶和感染，父母也在孩子的天真与童趣中反观自己的行为，最终形成教育的双向良性循环。正如教育家苏霍姆林斯基说：“每个瞬间，你看到孩子，也就看到了自己；你教育孩子，也就是教育自己，并检验自己的人格。”



— 尽 — 于 — 心 —

比体罚更伤孩子的教育方式 很多家长都中招了



好好说话，该批评的就直接点出来，对事不对人，不要附加过多的个人情感或攀比。只有这样，孩子才能意识到自己的不足，才不至于被负面情绪影响头脑和行为。



当提到“教育禁忌”时，很多家长都表示：体罚要不得。因为，体罚不仅给孩子带来皮肉伤，还可能让他们变得叛逆，染上暴躁的坏毛病。

而要说，还有一种教育方式比体罚更伤孩子，那就是“心罚”！心罚，指的是大人用不恰当的语言或行为方式，对孩子实行心理惩罚。

在实际的家庭教育中，心罚主要有以下这 4 种情况：

1. 冷嘲热讽

面对孩子不尽如人意的言行，一些家长会抱怨：“你真是猪脑袋，神仙都救不了你”“你是猴子屁股吗，一刻也坐不住”……

大人或许只是一时牢骚，可这些话，却可能被孩子记上一辈子。结果，有的孩子逐渐失去自信，有的孩子则对家长产生反感，处处对着干。

所以父母们一定要记住，无论你多么失望或生气，都不要嘲讽孩子。

好好说话，该批评的就直接点出来，对事不对人，不要附加过多的个人情感或攀比。只有这样，孩子才能意识到自己的不足，才不至于被负面情绪影响头脑和行为。

2. 置之不理

如果孩子屡劝不听、屡教不改，有的家长直接采取“冷处理”。当孩子遇到麻烦后，他们要么扔下一句“都是你自找的”，要么干脆不听不看。结果，为了引起家长的注意，孩子要么故意捣蛋，要么拼命讨好。前者会导致恶性循环，后者则



还有一种教育方式比体罚更伤孩子，那就是“心罚”！心罚，指的是大人用不恰当的语言或行为方式，对孩子实行心理惩罚。





— 尽 于 心 —

会把孩子养成迎合型人格，做事不再为了自己。

家长们要明白，冷处理不是完全不理，而是等孩子平复情绪、自行反省后再去教育。另外，不要以大人的标准苛求孩子，给他们多一些耐心和进步空间。只有这样，孩子才能获得情感支持和满足。

3. 粗暴恐吓

为了让孩子听教，不少家长喜欢夸大后果来刺激孩子：“再这么下去，你迟早完蛋”“如果不乖乖听话，我们把你丢了”……孩子的心智尚未成熟，不知道哪些是恐吓，哪些是预言性的定论，干什么事都畏首畏尾的。等大人察觉出不对劲儿时，孩子早已自暴自弃，再想纠正就难了。

教育的本质在于唤醒而非恐吓，我们要做的，是给孩子积极、正面的评价和引导。告知并放手让孩子自己承担后果，不故意为难孩子，教他们具体的做法和技巧。只有这样，孩子才能专注、有信心地去行动。

4. 限制自由

当孩子犯了错、成绩不佳时，很多家长直接限制他们的自由：一刀切地取消课余活动，不让他们和同龄玩伴接触，24小时监视孩子的一举一动。都知道，人是群居动物，孩子的成长需要朋友和人际交往。

上述做法，不仅剥夺了孩子的锻炼机会，还将耽误孩子的社交能力培养，使他们不再合群。

家庭教育的一大忌讳，就是把不相关的事情作为对孩子的惩罚和警告。犯了错，那就让孩子重复做几次；成绩不佳，那就让孩子多花15分钟攻克难题。只有这样，孩子才能学会就事论事。



教育的本质在于唤醒而非恐吓，我们要做的，是给孩子积极、正面的评价和引导。告知并放手让孩子自己承担后果，不故意为难孩子，教他们具体的做法和技巧。只有这样，孩子才能专注、有信心地去行动。



家长之所以做出上述举动，很大原因在于对孩子抱有过高的期望。因为望子成龙心切，大人不允许孩子有丝毫的落后和出错，进而容易口不择言，做出伤人心的举动。

要想避免对孩子“心罚”，家长要努力做到：对待孩子更有耐心，给他们试错、改正的时间和机会，多关注孩子的进步和努力；坚决避免使用嘲讽、恐吓等带有负面心理暗示的语言，有话好好说，呵护孩子的心灵；面对孩子的糟糕表现，不妨告诉他们“我期待着你的改变”“相信你能做得更好”……

别再让心罚，伤了孩子的心，误了孩子一生！





— 尽 于 心 —

父母不“狠心” 很多教育都是无用的

有位任教多年的班主任，在每年的家长会上，都会语重心长地说一句：“父母不‘狠心’，很多教育都是无用的！”深表赞同。

曾有项研究表明：孩子在18岁之前，学校教育的影响占30%，社会教育的影响占10%，而剩下的60%，全来自于家庭教育。

养育孩子就像种树。家庭教育就是树的根基，学校教育和社会教育就是周遭的阳光雨露。如果父母不下点狠功夫，把根基扎稳，就算孩子身处再有利的环境，也只会生长得摇摇晃晃。

1. 不同的家长不同的结局

一位英国教育学家在写书时提到了一项研究：哪个因素对孩子学习能力的影响最大。结果显示，不是智商，不是名校，也不是家庭经济，而是，父母高质量的陪伴。教育路上，父母的陪伴是否到位，将决定孩子会过上怎样的人生。

有这样两个家庭：一个家庭里，父亲下班后就陪孩子阅读半小时，帮孩子养成阅读习惯。母亲到点就帮孩子检查作业，陪孩子总结一天的学习情况。另一个家庭里，父亲天天喝酒刷抖音，母亲天天聚会打麻将，谁都不愿花时间管孩子的学习。

哪个家庭能养出好孩子？哪个家庭的孩子会学坏？答案不言而喻。



一位英国教育学家在写书时提到了一项研究：哪个因素对孩子学习能力的影响最大。结果显示，不是智商，不是名校，也不是家庭经济，而是，父母高质量的陪伴。



“孩子在街上走，穿着打扮看出娘的手艺，说话办事显示爹的教养。”

孩子就是父母的一面镜子。父母在家庭教育上付出的所有努力，最终都会在孩子身上得到验证。

不要总去羡慕别人家的孩子。没有哪一张高分试卷，是单靠孩子的自律得来的。没有哪一个天才，是在放养中长大的。

想养育一个金光闪闪的孩子，先让自己成为一个勤于陪伴的父母吧。

2. 溺爱不是爱而是一种伤害

听过这样一个故事：有个孩子，上课睡懒觉，被老师摇醒了。他一下就怒了，平时在家学习睡着时，可没人会管他的。回家后，他在妈妈面前放声大哭，说老师对他不好。母亲听到后，到校大闹了一顿。自那之后，无论他在课堂上做任何事，都没有一个老师去管他。他的成绩，也一落千丈。





— 尽 — 于 — 心 —

66

现在狠管，让孩子养成自主学习的习惯，以后的 育儿道路会越来越轻松！

99

试问，这样的爱还叫爱吗？不，这是害。

有位作家曾一语点破中国教育现状：“中国父母给予孩子的爱，不是太少，而是太多了。”生活中，太多家长将孩子奉为祖宗，不舍得孩子吃苦。

可家长保护得了孩子一时，保护得了他一世吗？

有位母亲，事事替孩子包办，从不肯狠心管教孩子。等到孩子大学毕业后，她一再抱怨工作的艰辛。接连换了好几份工作，每份都坚持不了一个月，最后索性辞职回家。两年过后，母亲事业受挫，养不动孩子了，便问她怎么可以心安理得啃老？孩子说道：“如果你不能养我一辈子，为什么从小娇惯我，溺爱我？”母亲眼泪直流，原来毁掉孩子一生的，是当初溺爱她的自己。

中国孩子被给予的过多了，被给予的习惯了，以至于他把“被给予”当作理所当然的事情，当作天经地义的事情，当不再“被给予”的时候，就会感受到巨大的痛苦。

教育不能一味让步。别惯着孩子。别舍不得孩子吃苦。

3. 孩子不自律是本能，父母让他自律是本事

曾和一位家长聊起监督孩子写作业的事。他答复道：“我上班太忙了，哪里管得了那么多，主要还是靠孩子自觉，孩子需要自由成长的空间。”

真是好笑又无奈。这是给孩子自由吗？这难道不是在为教育上的懒惰找借口吗？

稻盛和夫说过：“过分强调尊重孩子的自主性，结果变成放任自流。只给自由，但与自由结对成双的义务，却几乎不教。”鞭辟入里。

教育确实需要给孩子自由的空间。但如果这个自由没有限制，只会害了孩子。

曾被教育博主 @ 北大奕戈分享的成长经历刷屏了：他读初中时，和很多孩子一样贪玩。每天脑子里就只想快点放学，好回家玩游戏。令人意外的是，在最后，他考上了北大。

逆袭背后，离不开一个关键人物，他的父亲。面对贪玩的儿子，父亲并没有放任不管，而是做了三件事：第一，在儿子的学习时间，断网关电视，坐在屋外看书，陪儿子一起学习。第二，从初三到高三，孩子成长过程中的每一个关键阶段，他都不曾缺席。第三，做学习型父母，每天都上网研究教育方法，做好笔记，并践行到育儿日常中。



《管教的勇气》中有言：“教育孩子，小时候要狠管，长大后给他翅膀。”斯宾塞博士也说过：“教育的目的，就是为了有一天能够不教。”





— 尽 于 心 —

在父亲的严管下，贪玩的奕戈不再抵触学习，而是爱上了学习！可以说，如果没有当日“狠心”的父亲，就不会有今日大放异彩的奕戈。

教育界有句盛传已广的话：“孩子不自律是本能，父母让他自律是本事。”

教育乃百年大计，需要一点“狠心”敲打，孩子才能成器。

4. 教育最忌讳的就是家长怕麻烦

教育家钱志亮讲了这样一个故事：有位初中班主任，暑期时给学生布置了一个作业：参观博物馆，并写一份观后感。可等到开学时，全班40个孩子，只有几个人交了作业。

班主任就去找没交作业的孩子问原因。孩子们懊恼地说：“我爸妈嫌麻烦，不带我去。”

班主任听完，深感无奈。其实不止是这一次。很多时候，都会布置孩子做一些实践活动，比如：做饭、包饺子、参观大学。这些任务都需要家长的陪同，可很多家长总是敷衍了事，有的甚至直接不管。

可什么都不管，孩子能进步吗？教育最忌讳的，就是家长怕麻烦。现在越怕麻烦，以后只会越麻烦。

李玫瑾教授曾说：“给孩子立规矩要趁早，规矩立得越晚，孩子就越难管教。”

教育孩子，也是讲究黄金期的。



只谈爱不
严管，只会
养废孩子。真
正完整的教
育，是宽严
并济。





稻盛和夫说过：“过分强调尊重孩子的自主性，结果变成放任自流。只给自由，但与自由结对成双的义务，却几乎不教。”鞭辟入里。



湖南有个妈妈就深谙这个道理。去年高考，她家的三胞胎火上了热搜。三兄弟，两个考上了中国科学院大学，还有一个，考上了北京大学。耀人的成绩背后，有一半是母亲谭女士的功劳。谭女士一直认为，教育要趁早。所以从孩子们小学起，她就开始辅助他们学习。尽管工作再忙，下班后，她都会抽时间检查他们的作业。碰到做错的题，她就和孩子一起探讨解题思路。是母亲十几年如一日的严养，成就了三个孩子非凡的人生。

《管教的勇气》中有言：“教育孩子，小时候要狠管，长大后给他翅膀。”斯宾塞博士也说过：“教育的目的，就是为了有一天能够不教。”

现在狠管，让孩子养成自主学习的习惯，以后的育儿道路会越来越轻松！

写在最后：

复旦大学教授钱文忠曾说过：“我们现在如果孩子没有一些控制、没有一些抑制、没有一些约束，而一味以爱的名义对他们让步的话，我们的教育其实不是爱的教育。”

只谈爱不严管，只会养废孩子。真正完整的教育，是宽严并济。慈爱与威严并行，教育才能发挥最大效力，成就我们最好的下一代！





— 尽 于 心 —

家庭教育的三个关键 陪伴、阅读和习惯

著名校长李镇西说过：学校教育非常重要，但无论多么重要，都只是家庭教育的重要补充。一个孩子能否成才，和父母有着直接关系。“优生”不全是老师教出来的，“差生”也不全是学校培养的。父母是孩子最好的起跑线，做好家庭教育，比一切都重要。

1. 父母的陪伴是对孩子最好的教育

陪伴的重要性，哪怕我们强调一千次、一万次，依然有家长忽视。

很多人会问：天天都说陪孩子，可如果我不去挣钱，拿什么养孩子？比起陪伴，有人觉得挣钱更重要，因为有了钱才能给孩子更好的生活，弥补缺失的教育。

然而，孩子对于父母教育的渴求，是任何人都比不了的。

孩子的美好品质，不是从书上学来的，而是来源于父母的言传身教。孩子的行为习惯，不是老师说了他就会学好，而是根植于日复一日对父母的模仿与学习。

父母是孩子最好的老师，陪伴是给孩子最好的教育。



著名校长李镇西说过：学校教育非常重要，但无论多么重要，都只是家庭教育的重要补充。一个孩子能否成才，和父母有着直接关系。



奥巴马说过：“我不会做一辈子的总统，但我要做一辈子的好父亲。”他最骄傲的一件事是，在长达 21 个月的总统选战中，没有缺席过一次女儿的家长会。

陪伴孩子确实很累，也占用了父母大部分的时间与精力，可这难道不是为人父母的责任吗？再多的金钱与物质，也替代不了父母的陪伴。再多的理由与借口，也比不过孩子教育失败的遗憾。

在《开学第一课》上，董卿说过：在教育孩子的时候，你选择了挣钱，不去管教孩子，等孩子长大了，你辛辛苦苦挣一辈子的钱，都敌不过他败家一年。

成长只有一次，教育无法重来，父母千万不要给孩子留下终生的遗憾。

前段时间，一对双胞胎被保送清华、中科院读博后，去了工厂陪妈妈打工。双胞胎出身寒门，父母一直打工供孩子读书，可从来没落下过对孩子的教育。从小开始，两兄弟的生活就跟其他同学无异，不但有父母的督促陪伴，报辅导班、增加伙食开支等也会得到满足。





— 尽 于 心 —

66

成长只有一次，教育无法重来，父母千万不要
给孩子留下终生的遗憾。

99

父母高质量的陪伴和量力而行的付出，是孩子最需要的教育。

2. 再不重视阅读孩子将无缘上大学

有调查显示：47%的小学生平均每天花1小时阅读，45%的小学生平均每天花10分钟或更少的时间阅读。孩子现在的阅读时间，似乎越来越少了。不管我们如何强调阅读很重要，很多父母依然不认同阅读的“功利性”。确实，比起投入大、见效快的补习班，阅读看起来确实是“无用功”。

语文统编教材总主编温儒敏说过：语文高考是选拔性考试，将来至少有15%的考生做不完试卷。而这15%的考生最大的共同点，就是不阅读。高考语文命题最明显的变化是考阅读量和阅读速度，读得太少太慢就做不完卷子。

所有科目都考察阅读水平，“语文为王的时代”已经不是口号，小学不阅读，中高考会很吃亏。一个不能不承认的事实是：语文已经成为“拉分王”，阅读成了迫在眉睫的事情。

教育专家认为，不同学龄期的孩子，有着不一样的阅读量要求。一至二年级，每年起码读100万字；三至四年级，每年起码

读 200 万字；五至六年级，每年起码读 300 万字。

先有阅读，再有学习，然后才会有成绩。

如果孩子只学习教科书，只应付做作业，那么他对世界的了解仅限于方寸之地，他所吸收的知识也仅限于课本知识。通过海量阅读，涉猎百科，博览群书，孩子的智慧才能不断成长，最终成为强大的自我发展能力。

白岩松有句话说得特别好：“阅读，让我没有变成自己讨厌的人。”怎样才能让孩子自信、理性、平和、乐观，“除了读书，别无他法”。



从两个方向去疏通亲子关系，咨询效果和效率，都会有更好的保证，让情感重新流动起来。就像挖隧道一样，从两头一起开挖，效率最高。



3. 先抓习惯再谈成绩

培根说过：“习惯是一种顽强而巨大的力量，可以主宰人生。”好习惯对于孩子来说尤为重要，不仅关系到学习成绩，还影响到今后的工作与生活。巴金先生也说：“孩子的成功教育，从培养好习惯开始。”





— 尽 — 于 — 心 —

孩子成绩的好坏，不仅与智力有关，更受到平时习惯的影响。好习惯，才是支撑一个孩子走得更远的根本。

培养孩子这 5 个好习惯，是每个父母都应做好的事情。

1. 自觉学习的习惯

先明确要求，让孩子知道怎么做才是自觉，做不好会有哪些危害。帮助孩子制定计划，让孩子根据计划执行学习任务，学得更有条理。

2. 尊师重教的习惯

教育兴国，尊师重教，重视家教，是国家促进孩子发展的最根本要求。良好习惯必须从尊师做起。先尊重老师，然后尊重课堂，尊重知识，尊重自己的未来。

3. 珍惜时间的习惯

孩子之间真正的差距不在于智力，不在于努力程度，而在于时间管理。鼓励孩子做时间的主人，平时不能拖拉懒散，学习时要高度集中精神，珍惜时间去学更多知识。

4. 自理生活的习惯

自己的事情自己做，不依赖父母，不依赖老师，哪怕离开父母也能自理生活。独立的孩子动手能力更强，适应能力也更强，不管去到哪里都能表现出色。



父母是孩子最好的老师，陪伴是给孩子最好的教育。

奥巴马说过：“我不会做一辈子的总统，但我要做一辈子的好父亲。”



5. 认真负责的习惯

做对了要表扬，做错了要批评，一定要让孩子意识到自己的责任，才能学会承担责任。放手让孩子做决定，提高孩子的抉择能力，培养责任感，孩子才能茁壮成长。

著名教育家乌申斯基说：培养习惯就像走路一样，发现走的路线不对，就要及时调整到对的轨道上去，久而久之，一条小路就踩出来了！

家庭教育是一个艰辛而漫长的过程，父母的每一个选择都在改变孩子人生的道路，请务必慎之又慎，正视家庭教育，重视孩子的成长！



父母高质量的陪伴和量力而行的付出，是孩子最需要的教育。



捌

正

其

心

孩子不想说话 回避社交 家长该如何应对

主持人语

孩子的社会性退缩有很多产生的原因，比如身体弱、性格过于内向、早期受到伤害等。但父母和老师对孩子的影响是最大的。很多父母不理睬自己孩子的内心需求，对孩子的限制太多、要求太高，导致过于紧张和严肃的家庭氛围。或者过度纵容孩子，让他养成了唯我独尊的性格，在人际交往中不能受一点委屈。也有很多孩子被老师体罚或侮辱，因此在学校就会表现出回避社交的态度。

郑老师：

您好！

我是一名高一女生的妈妈，我女儿上高中后出现了不想说话、回避社交的状况，作为家长该如何应对？

——依依妈妈

依依妈妈：

您好！

有些孩子初入新环境会过分焦虑，不愿意和他人交流，也不想交朋友，这种回避社交的行为可能属于“社会性退缩”。如果不注意观察，可能会使青少年产生心理问题，引发心理疾病。

社会性退缩又称社交敏感性障碍，指孩子对新环境异常恐惧，害怕见到陌生人，有焦虑情绪并且有回避行为。公认的社会性退缩分为三种亚型：“安静孤独”“沉默寡言”和“活跃孤独”。安静孤独，指的是孩子在有伙伴在的环境中依然独自游戏或进行探究行为。他们排斥各种类型的社会活动，只习惯一个人待着。反映了低交往的趋近动机和低交往的回避动机。但这种社会退缩亚型是比较良性的，他们是有能力进行同伴互动的，并没有社交能力缺陷。可能在儿童早期还没有体现出来危害性，但随着其年龄的增长，这种负面影响会越来越显现。沉默寡言，表现为无论在何种情形下都只做旁观者，且无所事事。这是一种矛盾的心理：孩子想要参与社

交活动但也害怕自己受到伤害，因此可能非常纠结。沉默寡言可能来自于抑制性气质，表现在陌生场合内的害羞压抑或者经常接受负面评价，经常被拒绝和忽略，最终可能发展为焦虑症。

活跃孤独，表现在高频率的、夸张的自我游戏。孩子可能会重复行为、多动，自我表演。他们喜欢参与社交但可能经常被拒绝，因此不得不自己玩。其实还是心理不成熟的表现。孩子的社会性退缩有很多产生的原因，比如身体弱、性格过于内向、早期受到伤害等。但父母和老师对孩子的影响是最大的。很多父母不理睬自己孩子的内心需求，对孩子的限制太多、要求太高，导致过于紧张和严肃的家庭氛围。或者过度纵容孩子，让他养成了唯我独尊的性格，在人际交往中不能受一点委屈。也有很多孩子被老师体罚或侮辱，因此在学校就会表现出回避社交的态度。

主要内容是社会技能训练，直接让这些孩子和交往能力正常的孩子们进行互动，起到榜样的作用。或让他们参与有意思的校园活动，激发互动动机来提升交往频率。除此之外要调节情绪，家长给孩子物质帮助时，也要关心孩子



很多父母不理睬自己孩子的内心需求，对孩子的限制太多、要求太高，导致过于紧张和严肃的家庭氛围。或者过度纵容孩子，让他养成了唯我独尊的性格，在人际交往中不能受一点委屈。



的心理需求。不仅要和同伴一起交流，老师家长也要参与进来。多多表扬，说话态度可以更亲切一些，更耐心。同时鼓励孩子独立的完成一些事情，肯定他的每一个进步。除此之外，对那些因精神、神经疾病导致行为退缩的孩子，还是应当进行专业的治疗。

与社会性退缩有关的疾病有：

（1）青少年抑郁症 青少年抑郁症产生的原因有很多。比如家庭变故或父母对孩子的漠然。失恋、学习成绩不理想、性格孤僻内向都可能是原因。急性抑郁发作的孩子性格一般比较倔强执拗，或有被动攻击型人格障碍。而慢性抑郁的孩子性格多软弱、依赖。青少年抑郁具有遗传性。约一半抑郁青少年的父母中，至少有一人曾患抑郁症。

认知行为疗法（CBT）在鼓励积极思维方面非常有效。持续时间可能达到几个月。让孩子做自己感兴趣的事情，比如曾经很感兴趣的活动。或做一些艺术活动比如画画、写作，在艺术中表达自己的情绪。抑郁症的人可能对生活感到绝望，因此不妨让他列一个愿望清单，家人可以在旁提出建议。通过写日记记录每一个想法。在日记中会了解到自己担心的事情是真实存在的还是谎言，是积极的还是消极的。如果孩子遭到校园暴力，需要告诉他如何面对，要向成年人讲述这种行为。



社会性退缩又称社交敏感性障碍，指孩子对新环境异常恐惧，害怕见到陌生人，有焦虑情绪并且有回避行为。





安静孤独，指的是孩子在有伙伴在的环境中依然独自游戏或进行探究行为。他们排斥各种类型的社会活动，只习惯一个人待着。反映了低交往的趋近动机和低交往的回避动机。



(2) 青少年焦虑 青春期第二性征的出现，会导致孩子们对自己身体的变化有些不知所措。由此会产生一些恐惧、羞涩、紧张、自卑、孤独的情绪甚至失眠、焦虑。但要在医院确定没有发生身体器质性病变。家长要对孩子进行及时疏导，或者请学校老师根据孩子的情况帮助他们、鼓励他们。还要寻求专业人士的帮助，选择进行催眠治疗、认知行为治疗和行为疗法，包括系统脱敏法、厌恶疗法、行为塑造法、标准奖励法、松弛疗法、技能指导法、自我调节法、生物反馈法等等。

(3) 精神分裂 精神分裂症也可发于青少年。表现在情感障碍：孤僻、冷淡、恐惧、焦虑。与亲人朋友疏远或敌对。言语和思维障碍：沉默、刻板重复，思维内容少。常有被害、罪恶、疑病和非血统妄想。在专业人士的帮助下进行抗精神病药物、心理治疗和教育训练相结合的方法。除此之外应当注意控制高热量饮食。精神分裂症患者一般会暴饮暴食高热量食物，容易引起肥胖、高血压和糖尿病等疾病。还要多吃绿色蔬菜及新鲜水果，补充足量的维生素及微量元素。



人生无所谓成败，

朝着自己坚持的方向，

再往前走一步，都是值得的。

很多时候，我们迷茫、烦闷、纠结、痛苦，甚至绝望，

其实都没什么大不了的，

只是缺乏“再往前走一步”的坚持与笃定。



黄蓝文泰 绿色崛起

东营市第一中学
Dongying No.1 High School

As teachers and students of Dongying No. 1 High School, we firmly hold and follow the following beliefs:
We are making self-achievement as we make contributions to others.
We are improving society as we cultivate ourselves.

作为东营市第一中学的师生，我们始终确信并持之以恒的践行如下信念：

我们在奉献他人的同时，也在成就自己。

我们在修养自己的同时，就在完善社会。

