

因疫情延期的上海中高考即将开始,12355心理专家建议: 放松心情 给孩子点一份美食

 新民随笔

为什么君

晏秋秋

世间无涯,而认知有限。所以,人总是喜欢问几个“为什么”。最早,是一群哲学家在琢磨:我为什么是我?后来,普通人也喜欢,当一个知识的应用者。

大人问“为什么”,是为了规范规则。像“人生有无意义”这样的问题,总是能绵延出滔滔辩论。

小孩子问“为什么”,是为了明确规则。至少,明白在成年人的概念中,这个世界是可以被回答的。

我不知道,现在还有多少人看“十万个为什么”。几十年前,这几乎是家庭育儿必备手册了。因为答案都是现成的,所以足以让一个小孩,在几周之后变得“博学”,足以在亲友聚会的餐桌上博得几声喝彩。

知识始终有用。如果成年人的喝彩,能够激发孩子读书的兴趣,那至少总是一件好事。

如今这个世界,资讯更多,观点更多,而疑问,自然也就更多了。

在短视频时代,老百姓的问

题,可以很小,比如“为什么吃冰西瓜会拉肚子”;可以很大,比如“美国物价高还是中国物价高”;可以很老,比如“为什么上海人夏至要吃面”;可以很新,比如“为什么B站收费视频博主掉粉过万”。

这些问题,在互联网上,也不是没有答案。但比较乱,比较散,比较长,比较复杂。有没有那么一两个有心人,搜集一些资料,通过一个30秒以内的视频,解答一个“为什么”呢?

所以,我和部门两位同事,就琢磨开设一个“为什么君”的短视频号。我们不追求高大全,也不能回答所有的问题,更不奢求,能够对这个世界有所启发。我们只想,当大家看到“为什么君”的视频时,能够停留30秒,了解一个有用的热知识,或无用的冷知识。

有的时候,“无用之用”,比“有用之用”,更加自由。

希望这个“为什么君”的短视频号,能与大家同行。

还有十多天,延期举行的2022上海中高考就将拉开帷幕。经历了疫情,经历了漫长的居家学习,又要经历黄梅天和高温的考验,这一届考生面临的挑战前所未有的。大考将至,家长要如何帮助孩子打赢这场心理攻坚战?近日,12355上海青春在线青少年公

共服务中心陆续开出专场直播,并通过多个平台为考生和家长答疑解惑。进入考前冲刺阶段,咨询师提醒家长注意,一些看似宽慰的话有时反而会给孩子带来糟糕的心理暗示,如“考不好没关系”“考什么成绩我们都能接受”等等。

压力过大“动作变形”

从考试延期到返校复学,从感觉考试遥遥无期,到忽然发现考试迫在眉睫……12355心理咨询专家顾凯宪说,从最近的咨询情况来看,不仅考生,而且很多家长和老师也被一种“失控感”所包围。她时常劝慰大家的一句话是,“没关系,这些变化对所有人都一样。”顾凯宪说,越是临近考试越需要这样积极的心理暗示。

然而,在一些家庭情况并不乐观。有家长问:自己孩子看着非常努力,整日埋首书桌,但成绩为什么不升反降?一问孩子,顾老师发现了症结——自我要求越高的孩子,越可能产生“考试临近,我什么都没有准备好”的念头,从而陷入紧绷状态。“就像在体育比赛中,选手给自己的压力过大,动作就容易变形。”这种情况下,孩子看似在学习,其实更多时间可能在发呆愣神,学习效率和效果自然大打折扣。

扣。有孩子就说,当自己脑补出其他同学正在奋笔疾书的场景时,会

更觉得恐慌。顾凯宪说,一些父母察觉到孩子紧张就会这样安慰:“考不好没关系的。”却不知道,此时经过自我“翻译”,孩子接收到的信息是:“父母这么说,应该是已经不看好我了,对我没信心了,那我可能是真的没希望了……”

她提醒家长,十几岁的少年情绪敏感细腻,考前说这些话看似宽慰,却可能适得其反。

不妨回想“高光时刻”

“该聊什么就聊什么,不要整天只聊学习,也不要时不时找孩子谈心。”顾凯宪这样建议,可以点一份想了很久的美食外卖,或捧一包“垃圾食品”和孩子一起分享,这样做比一通正儿八经的谈话,更能抚慰他们。

如果实在想和孩子聊天,不妨一起回想一下孩子所经历的“高光

时刻”。十几年的人生中,他们多多少少有过成功的经历,可能是一次考试、一次比赛、一次演出,也可能是老师短短的一句肯定或者一张小小的奖励贴纸……请孩子认真回想成功的感受,努力找到那些曾让自己获得成功的经验。“我们当然希望孩子能取长补短,但上考场前,请先鼓励孩子发现自己的长处,努力‘扬长’,告诉自己‘我还是那个曾经获得成功的自己,这一次,一定也可以。’”

本报记者 陆梓华

 江苏银行
BANK OF JIANGSU

上海分行
Shanghai Branch

江苏银行综合理财能力

连续六年

居城商行首位

数据来源:普益标准2016-2021年度银行理财能力排名报告



上银理财
BOSC Wealth

市场震荡,如何乘风破浪?

上银理财

“领航精选”

系列产品重磅发布

金牛产品获奖团队倾力打造*

精选策略 领航财富

风险提示:
本材料由上银理财有限责任公司制作并提供。理财产品过往业绩不代表其未来表现,不等于理财产品实际收益,投资须谨慎。

理财非存款,产品有风险,投资须谨慎。

*2021年11月,同团队旗下惠享系列理财产品WPHX20Y03039期(品牌现已切换为“价值甄选”)荣获银行理财产品金牛奖,颁奖机构《中国证券报》。

广告