



成长训练营

让心灵充满阳光

阳光，自然界最温暖的礼物，它温暖大地，也温暖我们的心。为了更好地适应新高考改革和中学生心理健康教育、生涯教育需求，加深学生自我探索，挖掘自身潜能，在5月25日“全国大中小学生心理健康日”到来之际，5月20日，延安市实验中学启动了首个心理健康宣传教育月暨第十一届“5·25”阳光心理节心理健康系列活动。

此次活动从5月20日开始至6月10日结束，活动内容包括启航、暖心语、沁心扉、晒心愿等，同学们通过参与“我是心灵使者”“疯狂动物城”“兴趣投掷”“手忙脚乱”等一系列趣味心理游戏愉悦身心、沟通彼此，更好地认识自我、接纳自

我、完善自我、关爱自我，用积极阳光的生活方式。学生刘佳琦说：“此次活动让我认识到，要努力让自己拥有积极进取的阳光心态，乐观地对待生命的风雨和彩虹，昂首挺胸接受生命的洗礼。”

多年来，该校坚持将“用延安精神教书育人”贯穿办学治校全过程，紧紧围绕“在继承中发展，在发展中创新，在创新中提升”的办学思路，因事而化、因时而进、因势而新，全力做好全校师生心理健康教育工作，不断提升学校心理健康建设水平，为师生营造一个积极健康的教育环境，从而助力同学们健康快乐成长。

(记者 徐晓婷)



● 同学们在心愿树上晒出自己的心愿

● 同学们一起做趣味游戏



成长感悟

那段青涩，温暖如歌

学生打电话给我：“张老师吗？晚上有空咱一起聚聚吧！”

见面、寒暄，尽管都已长大，也多了几分沧桑，可那略带羞涩的亲近还是当年的样子。他们感念我那时近乎偏执的较真，依旧恭敬如昨。

——掸去尘封的灰，一切鲜活如初。

中师毕业那年我刚满19岁，瘦小的我压根儿就镇不住这帮学生。我在接手时就听说了，这个班有四个同学——“四大害”，打架逃课样样都占。属于非常难管的“硬茬子”！

“你感觉行不行？不行就给你换。”老校长对我说。

老校长的话固然好心，然而却激发了我的斗志。换？那不就等于承认了我不行？于是我一咬牙：不换！

我决定和这些顽劣的学生“火拼”到底：上课说话，逮着了就是一顿狂批；不交作业，爬窗台上补写，三遍五遍地写；做操时必须规范，不认真的留下来练……以“你死我活”的坚定和执着与他们抗衡着。

我那时的霸气不仅体现在我对他们的严格要求上，还体现在关键时刻挺身而出做他们的靠山——为了阻止一场恶战，我进入男厕所，对那群比我高一头的男孩说：“我是他老师，有什么事和我说！”学生积极响应学雷锋活动，探望一位无人照顾的老人，却被她恶毒的孙子大骂，我亲自上门给受委屈的孩子讨说法……

我的付出赢得了回报，没多久，我就和他们打成一片：一起疯跑玩耍，一起爬山唱歌。元旦时，学校以初三学业重为由，不让搞活动，我尊重学生的意思，大家一起买了东西回来吃，我们还一起踩气球，喊疼了喉咙……

后来，不用在窗外“抓现行”，课堂纪律也能保证了；大多数学生的作业都能按时上交了；还有学生主动和我说，老师，班里有什么活需要我干，您就指派给我。再后来，早晨我到校时，环境区的卫生已打扫完毕；班里铁窗松动了，我还没注意到，已有学生用小棍子别住了；辅导学生太晚，回到办公室里，炉子早已生着了；我稍有咳嗽，第二天的讲桌上保准会有几袋感冒冲剂……

随着阅历的增长，我渐渐明白，人与人之间的思维方式、行为习惯、个性特点、学习能力都是有差异的。难怪在2000年前，孔子就提出了“因材施教”的教育思想，我们面对的不是承载着作业、标示着分数的学习机器，而是一个个形态各异的生命。学生对老师的感情纯真得近乎透明，他们又是多么容易满足啊！只要我们走进他们的世界，倾听他们的心声，“以爱动其心，以严导其行”，多份关注、多份期望就能点燃向上的力量，多些耐心的引导、多些真诚的帮助，就能让他们更优秀，有时就一句话、一个温暖的动作，就可能改变他们的人生。

那天的聚会，就是当年的“四大害”中的两个成员组织的。初三毕业时，他们一个上了实验中学，一个上了延师附中。这成为了我任职的那所中学那些年的传说，也是“学渣”逆袭的成功典型。三年后，两人都考上了985大学，现在在一个在西安当老师，一个已经是上海某公司的CEO。

“我高考那年，父亲走了。临走时，他拉着我的手，让我好好学习，做一个有良心的人，到什么时候都不敢把老师忘了，要不他在九泉之下也不会安心的。”上海这个学生说话的时候，已然泣不成声，“说真的，老师，若没有你，我怕是早完了，现在想想都后怕。”

是啊，学生的世界不只有书本。在成长中，每个孩子的家庭环境、个性特点、班级生活、学习状态都需要老师密切关注、适时引导。现在，我也已为人父，所以，我更能深切地感受到家长对老师无言的深情重托，更感受到孩子对老师那份天然的崇拜、纯真的敬爱与信任。

作为老师，我们没有理由不尽心尽责！用爱心滋润每株幼苗，用智慧开启每一扇大门吧，少一分遗憾，多一分欣慰，少一分愧疚，多一分满足。

心若在，梦就在，师生之间那种特殊的情谊朴素而动人，真诚而温暖。且行且思，让我们永远铭记那些前行之路上或深或浅的脚印，把学生们相伴的生活，当作一道记忆中最美的风景！

(安塞区初级中学教师 张秀峰)



心理健康小贴士

青少年心理健康问题频发，越来越受到社会的关注。在这一阶段，由于身心变化比较快，加之文化知识和社会经验的不足，中小学生在容易产生不健康的心理，导致心理问题或心理疾病。这时，我们可以通过一些措施来调节，帮助青少年建立积极阳光的心态。

心理健康教育策略

1. 深呼吸有助于情绪平稳

当处于压力状态时，要放慢呼吸，同时尽量往后卷舌，建议情绪波动时，深呼吸并耐住性子等6秒钟，等情绪平稳，能够冷静思考时，再去做决定。

2. 积极心理暗示让自己快乐

同样经历焦虑和抑郁，能主动发现积极一面的学生，比只会哭着发泄的人能更快走出来，每天早上出门前，

不妨对着镜子笑一笑，告诉自己今天很快快乐。

3. 光亮环境对抗不良情绪

研究发现，季节性情绪失调主要是由于光照不足引起的。因此，让自己身处光亮的环境中，能有效对抗不良情绪的干扰。

4. 听音乐缓解负面情绪

听音乐可以促进心理健康，让人

放松，同时还可以通过释放个体被压抑的情绪，来达到有效维护心理健康的目的。

5. 运动促进多巴胺分泌

运动能帮助身体分泌快乐多巴胺，是缓解坏情绪最有效的方法之一。跑步、骑车、游泳等有氧运动是最佳选择。建议坚持每周锻炼5次，每次20分钟。

爱心妈妈 温暖守护

为贯彻落实省妇联“秦女子爱心妈妈”结对关爱留守困境儿童三年行动，切实加强对困境儿童的关爱帮扶，在5月15日国际家庭日之际，宜川县“壶口情爱心妈妈”志愿服务活动启动仪式在宜川县第一小学举行。

据了解，“壶口情爱心妈妈”志愿服务通过搭建平台，让更多的志愿者加入到志愿服务的行列中，用爱心和耐心，为困境孩子送去温暖和关怀，以实际行动做好儿童成长引路人、儿童权益守护人、儿童未来筑梦人。

活动现场，帮扶第一小学儿童的

爱心妈妈们为孩子们过了一个集体生日。大家一起许下生日愿望，并分享品尝了生日蛋糕，孩子们脸上露出了开心的笑容。“我感受到了‘爱心妈妈’的关爱，我要好好学习，奋发向上，将来做一个有出息的人，一个懂得感恩的人，一个奉献社会的人。”受助学生小杨说。

“通过此次爱心活动，我们尽自己的微薄之力为需要帮助的孩子送去关怀。”“爱心妈妈”代表艾盼表示，“众人拾柴火焰高，希望更多的爱心妈妈参与到我们的行动中来，帮助更多需要帮助的孩子。”

(通讯员 高雷波 郝楠)

● 爱心妈妈为孩子们过集体生日



一生受用无穷的“家产”

在我的书架上，有一本《红楼梦》，厚厚的书页，泛黄的纸张。光阴如梭，她已经褪去了曾经耀眼的光芒，显示着岁月流逝的痕迹。虽然它是一本旧书，但是只要我打开它，就像有一股甘甜的泉水，淌过我的心田，那么清新、那么舒适。它是母亲送给我的“家产”。

我对书籍的喜爱，自小便有。它是我生命的一部分，甚至是非常重要的部分。可能是物以稀为贵的缘故，也可能是农村生活的枯燥无味，远远不及书本里曲折离奇的故事有趣。最高兴的日子，就是每年新学期发新书的时候，我能一晚上把新书翻个遍，闻着淡淡的油墨香，比过年吃白菜猪肉馅的饺子都香。发的其实都是课本，但是在我看来，那是一个个新奇的故事，把我带到一个个未知的世界。我就像一个探险者一样，沉浸在那些或美好、或激愤、或令人感动的故事当中，乐此不疲。

汪曾祺在《人间草木》中说，人一定要爱着点什么，恰似草木对光阴的钟情。回想自己的童年时期，真的是热爱读书。可是那时没有那么多的课外书可读，一则农村地区没有书店，二则家里也没有闲钱让我买书。父母两人靠着做小生意，养活我们姐弟三人，生活尚是捉襟见肘，更别期盼买书了。无书可读的日子真是可怕，眼睁睁地看着时光从指缝溜走，自己却一无所获。我只好把各种课本，翻来覆去地阅读欣赏，最喜欢的当然是语文课本。对有的人来说，那是枯

燥乏味的文字。但对于我而言，那些文字都是会跳舞的精灵。它们通过不同的排兵布阵，演奏出各种优美的旋律。出于对文字的痴迷，和对故事的渴望，让我不会轻易放过出现在我眼前的任何一本书，甚至是一张纸条。我一定会想办法拿到，然后仔细查看一番。

那个时期，在大多数人看来，看课外书被认为是“不务正业”。而我的母亲却并不这么认为，她会经常给我四处借小人书。这是一种图文并茂、小开本的故事书，内容以红色故事为主。有《刘胡兰》《铁道游击队》《鸡毛信》等。每当我一拿起这些书，就像孙悟空进了蟠桃园，两眼冒着贪婪的光。红色故事的沁润，带给我很大的影响：其一，让我明白今天的安定生活来之不易，是很多不怕流血、不怕牺牲的人用生命换来的，我要懂得珍惜。其二，通过了解那些勤劳、勇敢、正直无私的主人公，我知道我将来要成为一个什么样的人？一个能为人民作出一点贡献的人，一个不在乎个人得失的人，一个遇到困难想办法的人。这些是我在看一本本小人书中，切切实实领悟到的。

母亲借来的小人书，就像山涧的清泉，洗涤我心灵上的烦躁；那一本本小人书，就像春天的雨露，止我精神上的饥渴；那一本本小人书，就像黑暗中的亮光，指引我走向光明的道路。那是我童年时期，母亲送给我一生受用无穷的“家产”。

在那些渴望读书的日子里，除了小人书聊以慰藉，还有母亲讲的民间故事，令我至今难忘。

记得那时候，每当夜幕降临后，热闹了一天的村子，像哭闹不止的顽童，被一颗颗棒棒糖吸引了，突然就停止了喧闹。母亲坐在院子里的一棵大桐树下，摇着手中的蒲扇，为我们驱散夏日的炎热。我们姐弟三人依偎着母亲，听着母亲给我们讲故事。我们跟随母亲的声音，时而为《范丹问佛》中的范丹感慨万千，时而为《我儿种错》中的后妈唏嘘不已，时而为聪明机智的阿凡提捧腹大笑……

记忆中，母亲很少板着脸斥责我们。她总是通过故事来启发我们，要做一个勤劳、勇敢、诚信、敢于追求自己的幸福的人。那些故事对我的启发，一直延续到今天。于我而言，于我的家庭而言，这些都是最宝贵的财富。这是少年时期，母亲送给我受用无穷的“家产”。

除了给我借书、讲故事，母亲还给我买很多书。

记得那年我上初二，母亲一个月只有三百多元的收入。生活尚且省吃俭用，居然拿出一百元让我去买书。我拿着这珍贵的一百元，手里沉甸甸的，肩膀沉甸甸的，心里更是沉甸甸的。我用这笔钱买了很多自己渴望已久的书，其中就有四大名著之一《红楼梦》。这本书，让我珍藏至今。我在读着这些文字的同时，其实也在读着母亲的期许。时至今

日，母亲对我的那笔“投资”，早已成为她送给我一生受用无穷的“家产”。

在我的影响下，我的孩子也喜欢读书。从绘本故事到历史名著，他们在书香中成长，在书籍中沁润。值得庆幸的是，孩子们现在有很多精美的儿童读物可以读。《宝葫芦的秘密》让他们明白幸福是要靠自己的勤奋和努力获得的。不劳而获，是永远得不到幸福的。《佐贺的超级阿嬷》让他们认识了开朗、乐观的外婆，在艰苦的日子里，总能让生活充满温暖、力量和希望。

不管是母亲对于我读书的支持，还是我对自己孩子读书的鼓励，都让我感觉到：在历史的长河中，物质的更替千变万化，但是精神的传承永无止境。一个家庭中，真正能让子女后代受用无穷的“家产”，不是巨额的财产，也不是车子、房子、票子，而是可以代代相传的精神内涵和人生智慧。而这些，都可以从你听到的一个个故事中去感悟，从你读过的一本本书中去汲取。

时过境迁，随着自己年岁日渐增长，似乎越来越感觉到：母亲对我“阅读习惯”的培养，是母亲留给我一生受用无穷的“家产”。母亲让我们在阅读中，坚实精神的力量；在阅读中，保持上进的激情；在阅读中，不断修正自己。这不但是一个家庭中受用无穷的“家产”，而且是一个民族兴旺的根基，更是一个国家走向繁荣富强的强劲动力。

(王婷婷)



成长故事