

达州日报

校园周刊

学生的朋友

老师的助手

2010年5月23日 星期日

农历庚寅年四月初十

中共达州市委机关报

达州日报社出版

国内统一刊号 CN51-0015

第530期(总第14388期)

总编辑:刘方棠

值班副总编辑:陈纯海

主 编:冯科尧

达州校园网:www.dzxy.cn

主 编信箱:WWL732@sina.com

校长寄语

又一个六一国际儿童节即将来临,我祝各位少年朋友节日快乐,并希望你们勤奋学习,快乐生活,全面发展,茁壮地成长。

·通川区民族小学校长/陈大亮



本报讯 今年暑假去哪里?到上海看世博会,到世博会看世界。

为丰富学生特别是小记者的暑假生活,培养青少年学生的独立生活能力、作文写作能力、新闻采访能力、团队协作能力以及战胜困难和挫折能力,今年暑假,达州日报社教育周刊部将与达州阳光假期旅行社强强联手,组织本报小记者开展南京、杭州、上海世博考察采风活动。

读万卷书,不如行万里路。届时,本报将选派编辑、记者与旅行社优秀专职导游一起,带领小记者们畅游祖国大好河山,丰富历史文化知识;参观上海世博会,了解世界文明成果和风土人情,达到不出国门也能看世界的目的。期间,还将组织小记者开展写作培训、进行独立生活训练、举行文艺联欢活动、进行考察采访等活动,提高小记者的写作水平,增强小记者的新闻采访知识和社会交际能力,让小记者在游戏中开启心智增长见识,在学习中体味快乐感受智慧。活动中,本报编辑、记者将和小记者同吃、同住、同游,每天组织小记者写游历日记,记下点点滴滴的感受和收获。

在南京,小记者将乘车游览南京城,欣赏风景秀丽的梅花谷、碧波荡漾的玄武湖、饱经沧桑的明城墙以及明孝陵博物馆。明孝陵是明朝开国皇帝朱元璋与皇后马氏的合葬墓,于2003年7月3日被联合国教科文组织列入《世界遗产名录》,是南京迄今唯一一处世界文化遗产。而后前往雨花台

景区举行升旗仪式,前往南京大屠杀纪念馆参观。

在上海,本报编辑、记者和数名专职导游将全程陪护小记者先后两次进入世博园参观。“中国2010上海世博会”是2010年中国最大亮点,是一个真正意义上的世界博览会,世界各国及部分国际组织争相参展,其规模超过了北京奥运会,令世界各国人民向往和青睐。在这里,小记者将被分成若干小组,由专职导游带队进入园区游览,体验未来城市生活、世界各国风土人情和文化生活。此外,小记者也可选择性参观中国馆和各地城市馆、世博演艺中心、游览世博轴和其它国家馆等。

在杭州,小记者将乘船畅游西湖,观西湖名景“花港观鱼”、“苏堤春晓”、“曲院风荷”、“平湖秋月”等,并在“曲院风荷”以西湖为主题开展唐诗宋词朗诵比赛。在这里,小记者既能欣赏秀丽的湖光山色和众多的名胜古迹,又能了解岳飞、苏轼、白居易等许多古时名人鲜为人知的故事,既陶冶情操,又增长见识,其乐融融。活动中,本报记者还将带领小记者前往被英国皇家学会学士李约瑟教授盛赞为“东方剑桥”的浙江大学参观,与优秀的浙大学子沟通交流、合影留念等。浙江大学是我国著名高校,诺贝尔奖获得者、物理学家李政道先生以及著名科学家竺可桢、马寅初、苏步青等曾就读于这所百年老校。在这里,小记者将感受到浙大百年校训“求实创新”的真谛,并获赠浙江大学校徽,提前了解和感受大学生活。

前了解和感受大学生活。

期间,达州校园网(dzxy.cn)将开辟“小记者暑假逛世博”专区,及时报道小记者每天的活动情况,让家长坐在家也能详细了解每个孩子每天的动向及收获。在“小记者暑假逛世博”专区里,你可以查到每个小记者的风采照片及说明文字,阅读每个小记者在旅行过程中写的精彩文章,欣赏小记者们在每一个景点由本刊选派的专业摄影师为他们拍摄的活动照片及个人照片。活动结束后,本报将对本次采风活动给予详细报道,辟专版集中刊发小记者文章及活动图片。

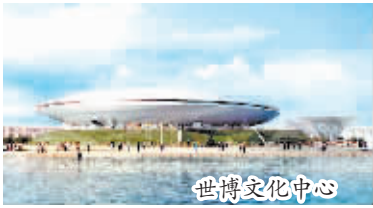
目前,本报小记者暑假世博采风团正在接受报名,全市小学二年级以上学生均可报名参加。《达州日报·校园周刊》小记者可优先报名,不是小记者的同学,参加活动后可破格吸收为小记者。参加此次采风活动的小记者,在未来的日子里,可免费优先参加本刊组织的各类采访活动,优先发表各类作品。

活动自即日起开始报名,6月26日截止。7月9日,本报小记者暑假世博采风团将从达州出发,开始愉快的世博之旅。

报名电话:13795671968、13096198140、2897022、15881848587、13219197202、13551443781、13684228777。

各位亲爱的小记者,今年暑假,我们不见不散。

(本报记者 陈鲸印)



世博文化中心



浙江大学



南京雨花台



杭州西湖

七彩校园

本版编辑:陈鲸印

本版版式:王万礼

小梅姐姐

学校心理咨询室缘何成摆设

老师与学生沟通方式需改变

近年,不少学校相继建立了心理咨询室,目的是为了了解决学生心理问题。

然而记者在调查中发现,一些学校的心理咨询室并没有发挥应有的作用,而是沦为了摆设。一位从事心理辅导的老师告诉记者,学校专门对心理咨询室进行了装饰,安排专门教师负责心理咨询,但学生却并不喜欢来这里。他告诉记者,很多学校的心理咨询室“一两个月也没有学生光顾是正常现象”。

是学生没有心理问题吗?非也。调查中记者发现,当前中小学生心理负担巨大,但他们却不愿意和老师甚至家长面对面沟通,他们更愿意通过手机短信和QQ聊天等方式,向他人倾诉心事或烦恼。比如本报小梅姐姐栏目,每天都会收到不少学生的电话、短信和信件,诉说心事,倾吐烦恼。

为此,记者认为,学生不是没有烦恼,也不是不喜欢和老师沟通,而是他们需要一种更好的沟通方式,希望沟通能秘密进行。因为说到底,一个人的心事和烦恼属于秘密,甚至是隐私,没有人愿意把自己的隐私赤裸裸地告诉他人。因此,学校从事心理辅导的老师要转变方式,向本校同学公布自己的QQ、手机、邮箱等,让学生匿名和自己交流。同时,开展心理咨询不一定非要在心理咨询室进行,而是任何时间任何地方都可以进行,若如此,才会真正帮助学生解决心理问题,减缓心理压力,帮助学生摆脱成长中遇到的各种心理困惑,从而健康快乐地成长。

·本报记者 陈鲸印·

成长格言

播下一粒思想,收获一种行为;播下一种行为,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。
——查尔斯·里德
习惯若不是最好的仆人,便就是最差的主人。
——艾门斯

考出好成绩 同学讥笑我

——一个初三女孩的烦恼

口述:雪琪(化名) 实录:四眼哥哥

雪琪(化名),开江讲治中学初二2010级学生。日前,她在达州校园网(dzxy.cn)上给四眼哥哥留言,讲述她前不久参加体育考试和实验操作考试,取得好成绩却怎么也高兴不起来,原因在于同学们说她的考试成绩有点假。

以下是雪琪(化名)同学的倾诉:
“四眼哥哥,我是一名初三学生,上周刚参加完县上统一的体育考试和实验操作考试,因为平时的努力,加之考试发挥正常,我考出了好成绩,这为我升重点高中增加了砝码,我自然非常高兴。可让我没想到的是,这一考试结果却并没有给我带来更多的快乐,因为同学们在背后议论我的成绩是假的,有几个甚至当面讥讽和攻击我,说我是因为得到了老师的照顾才得了高分,我在吃惊之余,更感到心寒。”

“后来听人说,同学们之所以怀疑我,是因为考试那天我爸爸到学校来看我,跟老师聊了一会儿,同学们就误认为爸爸是来学校找老师为我打通‘关节’的。其实,爸爸那天到学校来只是为了看我,遇着老师打了个招呼,根本没有作弊的意思。同学们误解我,实在太让我伤心失望了。”

“后来我想找机会给同学们解释一下,可又怕越解释越说不清楚。四眼哥哥,我到底怎么做,才能转变同学们对我的看法呢?”

论我的成绩是假的,有几个甚至当面讥讽和攻击我,说我是因为得到了老师的照顾才得了高分,我在吃惊之余,更感到心寒。”

“后来听人说,同学们之所以怀疑我,是因为考试那天我爸爸到学校来看我,跟老师聊了一会儿,同学们就误认为爸爸是来学校找老师为我打通‘关节’的。其实,爸爸那天到学校来只是为了看我,遇着老师打了个招呼,根本没有作弊的意思。同学们误解我,实在太让我伤心失望了。”

“后来我想找机会给同学们解释一下,可又怕越解释越说不清楚。四眼哥哥,我到底怎么做,才能转变同学们对我的看法呢?”

不要太在乎他人的态度

雪琪同学,马上就要参加一年一度的升学考试,你千万不要分心,要静下心来好好复习,力争中考取得好成绩。诗人但丁有句话说得好,“走自己的路,让别人去说吧!”。人正不怕影子歪,只要自己是正的,就要坚持下去,用不着去理会别人怎样说。

从你的叙述中不难看出,你的同学对你取得好成绩时的态度,根本原因是他们内心的嫉妒在作怪。他们说你父亲到学校找老师作弊,只不过是他们为自己的嫉妒心理找个借口而已。

劝爸爸妈妈不吵架要讲方法

小梅姐姐:我是宣汉县黄金中学初一学生,这几天,我的爸爸和妈妈不知怎么回事天天吵架,昨晚甚至打了起来,我怎么劝也劝不了。小梅姐姐,我该怎么办?

·可儿·

可儿同学:你首先要把自己的事情先做好,自己管理好自己,不让父母为你担心,更不能偏袒他们任何一方,导致事态越来越复杂。其次就是要学会做爸爸妈妈的听众,了解他们究竟是为何争吵,分别跟他们沟通,在他们之间架设相互理解、相互认可的桥梁,促进他们求同存异,为建设和谐家庭而努力。

·小梅姐姐·

如何才能摆脱网络的控制

小梅姐姐:我成天沉迷于网络,不能自拔,你给我个良方吧。明年就初中毕业了,我也想好好学习,可就是控制不住自己,老是偷偷摸摸去上网。哎……我该怎么办呢?

·谎言·

“谎言”同学:你渴望自己能摆脱网瘾,这是积极的一面,但需要积聚很大的毅力和耐力,要学会管理好自己。为此,你可以发展更多的兴趣和爱好,多和同龄人接触交流,从而逐步走出虚幻的网络,直面火热的现实生活。实在不行,你可求助专门的心理辅导机构为你提供帮助。

·小梅姐姐·

小梅姐姐

信箱

本期问题回答:达县河市医院心理师/谭平仄

亮点一:上海世博园,是2010年中国乃至世界的亮点。在这里,你可以体验未来城市生活、世界各国的风土人情和文化生活。

亮点二:本报记者全程陪同监护,与小记者同吃、同住,照顾小记者的生活,开展培训、采风及写作活动,不断增强小记者综合素质。

亮点三:优质专职导游全程陪同。本报教育周刊与达州阳光假期旅行社强强联手,提供优质服务,让每个孩子开心,让每一位家长放心。

亮点四:参观浙江大学校园、图书馆,采访浙江大学教授,与浙江大学教授、学子合影留念,还可获得纪念校徽,提前感受大学生活。

亮点五:活动多多,惊喜无限。活动中,本报将不断开展写作培训、联谊晚会、考察采访等活动,让每一位小记者不仅过得充实,而且大有收获。

亮点六:向爸爸妈妈表孝心。活动中,本报编辑、记者将手把手辅导小记者给家长写一封家书,对小记者进行孝心教育。

亮点七:双重保险。建立健全安全保护机制,确保小记者旅途安全,并向每位小记者提供意外险及责任险种各一份。

亮点八:达州校园网每天发布小记者活动情况,家长在家里可以详细了解每个孩子的动向及收获。

亮点九:每位小记者都有机会发表作品。活动期间,达州校园网每天发布小记者精彩文章,《达州日报·校园周刊》辟专版集中报道小记者活动情况,刊发小记者的旅途见闻。

亮点十:可优先参加小记者活动。本刊将为小记者建立活动档案,参加此次活动的小记者,平时可免费参加本报开展的其它小记者活动,可优先发表各类作品。

从心理学角度分析,嫉妒情绪是一种对自己对他人都不好的情绪,往往发生在与你有往来的朋友、亲人、同事、同学、邻里之间,那些毫不相干的人,才懒得去嫉妒你呢。被人嫉妒是一件痛苦的事情,也是一件快乐的事情。因为人的嫉妒心理是由羡慕心理演化而来的,如果你不是很优秀,别人也不会嫉妒你。你应该为你很优秀而感到高兴才是。

同时,四眼哥哥想对你的同学说,要为同学取得的成功而高兴,而不能背后损朋友。嫉妒别人是一种奇怪的心理,它既可能破坏你和同学的友谊,也能转化为你前进的动力。因此,对同学有了嫉妒心理不要说出来,要把它化为你前进的动力,促进自己不断进步,更不能背后说同学的坏话,伤害同学之间的友谊。

口述实录

15881848587

课间不宜剧烈运动

剧烈运动,能锻炼身体,但在课间休息时间内进行,是不可取的。

刚刚下课,满脑子装的都是课堂所学的知识,大脑处于极度紧张状态,但全身的骨骼却处于放松状态,懒散无力。这时,若不做准备活动,立即进行剧烈运动,往往容易使身体某些部分受伤。这也是我们上体育课时,老师要我们做准备运动的主要原因。

健康教室

开水冲蛋不利健康

鸡蛋是一种难以消化的食物,并非吃得越多越好。吃鸡蛋,一定要煮熟,以吃蒸蛋为好。不宜用开水冲鸡蛋,更不能生吃鸡蛋。因为鸡蛋中含有细菌和寄生虫,用开水冲鸡蛋,鸡蛋中的细菌和寄生虫卵不能完全被烫死,因而容易引起腹泻;鸡蛋中有“鼠伤寒沙门氏菌”和“肠炎沙门氏菌”,生吃鸡蛋易患伤寒或肠炎;青少年体内各种脏器很娇嫩、脆弱,经不起强烈的刺激。

·网摘·