



校园周刊

2012 年4 月 15 日 星期日
农历壬辰年三月廿五
达州日报社出版
国内统一刊号 CN51—0015
第 589 期(总第 15041 期)
总 编 辑:何文均
值班副总编辑:余泳忠



校长寄语

滴水能穿石,溪水汇成河。同学们,今天的你们是一株株刚出土的幼苗,只要你们抓住时光勤学苦练、锲而不舍,明天你们就能长成祖国的参天大树。
·万源市太平镇红旗中心小学校长:王国松

我们为农民伯伯出主意

——开江县讲治中学学生开展农村社会调查纪实

·易思晴 本报记者 桂爽 摄影报道·



了解农民生产生活现状。



向农民宣传科学种田知识。

前不久,开江县讲治中学高一部分学生在老师带领下,分成若干个小组,深入当地大雄村、高峰村等地开展社会调查。

走进美丽的村庄

当天早上八点多钟,该校高一部分学生早早齐聚操场,在老师带领下到农村去开展社会调查。走到半路,突然下起了雨,同学们有的躲到路边农家的屋檐下,有的几个人合用一把伞,但没有一个人退缩,大家想办法继续前进。

终于到达目的地——大雄村,五颜六色的花草铺了一地,青翠的树木随处可见,这里没有城市的喧嚣,一切都显得那样静谧!最引人注目的是那些分布稀疏的农家小院,由于快到中午了,家家房顶都升起了缕缕炊烟,大山里弥漫着一股淡淡的米饭的香味。

参加活动的同学被分成三个小组,一小组的成员有陈斗艳、王甜甜等 16 人,二小组的成员有王霞、赵晓花等 13 人,三小组的成员有易春雪、石壮志等 13 人。当天采访的主要对象是大雄村

一社和七社的村民,其中一小组负责调查采访一社,二、三小组负责调查采访七社。

调查农户的收入

在调查的人群中有一位老爷爷,满脸皱纹,比一般的农村人看上去生活似乎要艰难些。老人告诉我们,他家一共有三百地、四亩田,但家中四个子女都出去打工了,只剩下他一人在家,养一些牲畜、种点农作物过活。在另一位老人陈年召家,同学们了解到他家里一共五口人,两个小孩在读书,三个大人在家务农,一年大约能收水稻 2000 斤、玉米 2000 斤、其它农作物 1000 斤,家里的经济收入主要来自于卖猪和鸡的收入,除去日常开支几乎无结余。

在彭世国一家,同学们看到,他家的房屋几乎快倒塌了。通过调查了解到,他们一家有六口人,两个小孩在学校读书,两个老人在家务农并照看孩子,两个年轻人外出打工去了,家里有 3 亩地、1.5 亩田,水稻收入人均大约为 160 斤,玉米收入人均大约 100 斤,其它农作物收入人均大约

200 斤。家里的经济收入主要来自于喂养家禽,除去日常开支几乎无结余。

为发展经济出主意

从调查结果来看,当地农民的收入主要靠变卖农副产品和家禽家畜,以及外出打工挣钱,一年下来除了开支几乎所剩无几。结合调查内容以及当地经济发展所面临的问题,同学们提出以下几条建议:

1、在当地发展一些项目,留住主要劳动力在当地就业。2、改善交通问题和用水问题,大力发展畜牧业以及种植果树等经济作物。3、依靠当地政府支持,引进一些先进的科学管理技术和管理人才。4、在当地设置几个医疗站,解决当地居民的看病难问题。5、山上的土壤不适合种水稻,可以大面积种植玉米和烟叶,在坡度比较陡的地区种植果树,在荒地上养鸡、养鸭、养羊,增加农民的收入。

综合以上方案,再充分利用当地一些有利条件,同学们相信当地老百姓一定会走上致富之路。

宣汉县中学举行高考心理讲座

本报讯 近日,宣汉中学邀请专家,为高三年级全体同学举行了一次专题演讲。专家指出,要想考试成功,一半靠实力,一半靠心态,而最后的冲刺阶段,心态的作用更为明显。演讲中,专家不仅有深入浅出的案例分析,还和同学们面对面交流互动。通过聆听这次演讲,同学们消除了考试焦虑,目前正紧张复习,以积极心态面对即将到来的高考。

(隆忠 夏川 本报记者 桂爽)

通川区六小举办感恩主题班会

本报讯 日前,通川区六小在一些班级开展以“感恩父母”为主题的班会活动,并且邀请了学生家长参加。活动中,同学们通过诗歌朗诵、给父母的一封信、对父母说心里话等方式,表达对父母的感恩之情。有的同学还讲述了父母对自己的爱的故事,表达了自己未来要报答父母的情怀,活动中。不少孩子和父母紧紧拥抱在一起,让在场很多人感动得热泪盈眶。

(杨丽 本报记者 王万礼)

七彩校园

小梅姐姐

妈妈到底爱不爱我

小梅姐姐:你好!我是家里最大的孩子,下面还有一个妹妹和弟弟。我感觉妈妈特别爱弟弟,弟弟要什么妈妈就会给他买什么。而我呢,妈妈对我的态度恰恰相反,家里的家务活我全包了,一提到买东西妈妈就叫我节约,还生气地说我不体谅她。小梅姐姐,妈妈到底爱不爱我呢?

宣汉县毛坝镇中心校:兰兰(化名)

兰兰妹妹:你别难过,手心手背都是肉,我相信你的妈妈一定是爱你的。也许是因为弟弟还小,妈妈认为你年龄大应该懂事一些,懂得替妈妈分担忧愁,所以对你的要求严厉了一些。其次,你可以试着与妈妈多沟通,巧妙地把自己的想法和烦恼告诉妈妈,这样妈妈在知道你的想法后,会更加理解你的。在这个世界上,没有哪个父母不爱自己的孩子,这一点请你不要纠结,同时希望你做一个快乐的女孩。

小梅姐姐

我如何才能有进步

小梅姐姐:在学校老师不关注我,在家里父母不理解我,我感觉自己成了一个人人讨厌的后进生。现在,因为我的字写得不好,老师连我的作业都不收了,我感到伤心又觉得无奈。如今,我经常在众人面前做一些异常举动,如抓女生的头发等,希望引起老师和同学们的注意。小梅姐姐,我知道这并不对,可我如何才能有所进步?

宣汉县毛坝镇中心校:小佳(化名)

小佳弟弟:相信自己,再小的进步也是成功。首先,你抓女生的头发肯定是不对的,这样虽然能引起老师和同学关注,但是你在他们心中的形象又会打折扣的。其次,你要相信自己,多寻找自己的优点,任何人都长处,你把你的长项给大家展示出来,让他们重新认识你。第三,争取把字写得漂亮一点儿,让大家看到你的行动和进步,我想那时他们一定会对你重新树立信心,对你刮目相看的。

小梅姐姐

(本期小梅姐姐信箱由宣汉县毛坝镇中心校罗艳老师主持)

小梅姐姐

信箱

正确对待他人的不同意见

——一位心理咨询师对中小学生的忠告

大竹某中学的张亮(化名)和田明(化名)是好朋友,又是同班同学,一直以来两人都形影不离。最近,两个人因为给实习老师送礼物的事出现了矛盾,闹得很不愉快。

事情是这样的:今春开学初,学校来了一批实习老师,其中一个叫张猛(化名)的实习老师分到他们班教语文并兼任实习班主任。这个张猛年纪只比张亮和田明大几岁,就像大哥哥一样,对他俩给予很多关心和帮助,他们仨结下了深厚的友谊。现在实习快结束了,张猛即将返回省城,张亮和田明商量着该如何给张猛送别。张亮的意见是买一本高级笔记本,贴上他俩的照片并写上祝福语,这样比较有纪念意义。而田明认为这个礼物档次太低也过时了,他主张选个高档酒店,订一桌好酒菜边喝酒边话别,吃完饭再去 K 歌。张亮反驳说作为学生喝酒恐怕影响不好,田明却说张亮肯定是舍不得花钱……两个人越说火药味就越浓,争着争着就吵了起来。张亮实在难以控制自己的情绪,盛怒之下摔碎了一个杯子。田明见状,也气冲冲地摔门而去。第二天,两人见了面也互不理睬,就好像陌生人一样。

每个人都是独立的个体,都有自己的立场和观点。在某件事情上,你若是与他人出现意见分歧,该怎么办呢?

针对张亮和田明遇到的问题,本刊请著名心理咨询师章四娥提出了如下忠告。

章四娥老师认为,人际交往中,出现意见分歧是很正常的,这恰恰体现了“矛盾无处不在”。有了意见分歧不要紧,重要的是如何面对,如何解决,使沟通顺畅起来。俗话说:“退一步海阔天空,忍一时风平浪静。”当同学间出现意见分歧时,需要避免以下三种情形:

1.避免失态。失态是一种不礼貌的表现,它往往出现在感情冲动的情况下。当听到不顺耳的话时,人就会产生抵触情绪。此时,自控力不强的人反应强烈,或者体现在表情上,或者体现在语言上,或者体现在行为上。避免失态,应尽量控制自己的情绪,理智地与人交流。比如张亮在盛怒之下摔碎了一个杯子,这就是失态的表现,只会让事情越闹越僵。

2.避免失言。失言就是无意中说了不该说

的话,让人觉得很不舒服。当意见不一致时,我们应该保持冷静,不能马上否定别人,也不能看低自己,要通过理性分析和前后对比,来判断对与错。如果对方是善意的,就应该虚心接受;如果对方是故意的,也不用放在心上。比如田明说张亮舍不得花钱,就是不好的语言,对张亮产生了歧视,张亮肯定不会接受。

3.避免失礼。失礼就是违背礼节,这种情况也时有发生。交际失礼,不仅会给别人造成负面影响,也会使自己的形象大打折扣。要想在交际中做到不失礼,需努力提高自身修养,善于倾听不同的意见,即便对方存在敌意,也要尽量控制情绪,避免发生冲突。如果无法忍受,就暂时离开一下,等心情平静以后再与别人交流。案例中,田明坚持自己的想法,而不考虑别人的感受,这是一种失礼的表现。交流中,你可以有自己的主张,但也不能强迫别人,最好求同存异,商量出大家都能接受的方案。

其实,同学之间没什么大不了的事,与其互相伤害对方,不如好好商谈,以免失礼或带来不必要的麻烦。

·本报记者 王万礼·



近年来,大竹县文星中学开设了书法、绘画、武术、舞蹈、器乐等多种课外兴趣小组,引导学生积极参与,培养学生的艺术才华,提高学生的综合素质,受到学生和家长欢迎。

图为该校学生在练习舞蹈。

(陈祥 胡安胜 本报记者 刘礼全 摄)



为迎接一年一度的全国普通高校统一招生考试,近段时间,我市各地中学认真做好高三学生前途理想教育,缓解学生学习压力,使他们能有一个更好的心态迎接高考。

图为达县中学高三教师与学生谈心。

(柏亮 本报记者 陈鲸印 摄)

人人讲文明 生活更幸福

——达县木子中心学校学生关于文明礼貌的讨论

·覃朝平 本报记者 黄晓宇·

秦春光:如今,不少同学的浪费行为十分突出,有的同学吃饭吃一点就倒了,不珍惜父母的血汗钱。

周平:个别同学在图书馆看书或食堂吃饭时,一个人占几个人的位置,这种行为不仅影响了其他人吃饭和学习,而且是一种极端自私没有教养的表现。

李冬生:当同学起来回答老师的问题时,身边的同学就把他凳子移开,让他坐下时摔倒在地。这种行为为不仅不文明,而且还会对他人造成伤害。

唐强:一些同学在教室、校园和公共场所大吼大叫,不仅是一种不文明行为,而且影响了他人的学习、生活和工作,应受到严厉谴责。

黄亚梅:课间,一些同学你追我赶,经常撞倒其他同学;吃饭时,一些同学将盘子乱扔在桌子上,搞得一片狼藉。如果人人改掉这些陋习,生活就会更美好。

刘方:生活中,有的同学喜欢捉弄老师和同学,比如在黑板刷中间夹一支粉笔、在同桌的板夹上贴双面胶、在别人的书上乱写乱画等。这些都是不尊重人不文明的行为,应坚决予以制止。

李明(学校校长):作为学生,从小就要注重文明礼貌修养,注重文明习惯的养成。第一,要注意自己的仪表。在日常生活中,我们要注意自己的行为举止,保持稳重端庄,避免矫揉造作。遇事沉着冷静,并要学会克制过激的行为;第二,要懂得应答之礼。见面要相互问候或点头致意,说话要有礼貌,态度要婉转诚恳,对答时要注视对方以示关注。要善于发现他人的长处,善于赞赏他人。遇到自己做错事,要及时道歉。拒绝他人要顾及对方的感受,要对人家的好意致谢;第三,要遵守规则。遵守规则是对他人的尊重,是礼节的一个重要方面。在公共场合要自觉遵守有关规定,不插队,不喧哗,自觉保持环境卫生,用过的东西要放回原处,避免影响他人的生活。

·覃朝平 本报记者 黄晓宇·

紧张型头痛是偏头痛的一种,工作压力导致的疲倦以及颈部肌肉长期处于某一姿势(如伏案工作和学习)是导致紧张型头痛的主要原因。紧张型头痛是现代都市人一种常见的“都市病”,其发病率之高,可谓头痛之最,面临高考的学生往往因自我增加学习时间更易患紧张型头痛。紧张型头痛起病缓慢隐蔽,症状弥散,常为双侧头部钝痛或沉重、紧缩感。尽管疼痛并不严重,但往往延绵不断,时轻时重,使人经常不得安宁,影响工作和学习,有时还会导致病人情绪抑郁或焦虑。预防紧张型头痛的发作,一、注意早晚保暖,注意早、中、晚衣服的增减。二、饮食上要注意多食用酸甘养阴之物,如西红柿、百合、青菜、草莓、橘子等,忌食辛辣、油腻的食物。三、调节情绪,不要给自己过多的压力,不要一天到晚埋头于书本,要多走出家门到户外进行锻炼,尽量缓解、放松情绪。

对于紧张型头痛的治疗,可采用一些镇痛止痛及解除血管痉挛类药物。有许多药物可引起不良反应,如嗜睡、胃肠道不适等症状,长期反复服用,严重时可能影响骨髓造血功能、外周血白细胞减少,青少年应忌用此类药物。

·宁琳净(广西桂平市碧滩卫生院)·

小学老师、初中老师和高中老师,哪个精神压力更大?一般人理解,肯定是高中老师。其实不然,近日,来自中国儿童少年基金会获得的一项调查显示,初中老师的压力最大。

前不久,中国儿童少年基金会在武汉举办了一场公益活动:邀请该省 200 多位中小学教师参加 2 天的“幸福密码”培训,培训主要是针对老师们进行适当的解压,让有幸福的老师培养出有幸福感的幸福学生。

活动负责人之一余勇介绍,调查表明,其实老师比学生更需要心理咨询,面对心理压力,老师比学生更束手无策。

为了弄清中小学教师的心理压力状况,余勇曾对武汉市 10 所中小学 539 名教师进行问卷调查,其中中小学教师 275 名,初中教师 166 名,高中教师 98 名。调查显示,高中教师心理压力指数为 25.23%,小学教师心理压力指数为 40.87%,而初中教师心理压力指数为 41.69%。

为什么初中老师的心理压力最大呢?余勇分析原因有四:一般一个学生上了高中,以后能上一个什么样的大学,基本定型,但初中的变数很大,所以家长对初中老师的期望值更高;其次,初中教师的收入水平比高中老师低;再次,初中老师面对的孩子都处在成长的叛逆期,更加难以管理;最后,高中生主要面对升大学的压力,但初中生面临的是不但是升高中的压力,孩子升大学的压力也提前转移到初中。

·胡华岗(达州市职业高级中学)·