

积极学习，掌控人生

——给小学生的一封信

黄泽娟

(广东省深圳市龙华区清湖小学, 广东深圳 518110)

摘要: 2020年是不平凡的一年,在这个特别的时期,放慢了前进的步伐,同时我们也不忘提升自己——在家学习。当生活学习在同一个时空时,有时我们会不适应,这种不适应会有怎样的结果呢?

关键词: 掌控; 人生

以下实验可能对你有所启发。

心理学家曾做过这样一个实验,将大鼠分为两组,大鼠的尾巴上绑上电极接受电击,而在大鼠的面前,有一个类似方向盘的小装置,大鼠可以用自己的前爪转动方向盘。第一组大鼠在接受电击时,如果转动了方向盘,电击会自动停止。第二组大鼠接受电击的时间和第一组相同,但它们转动方向盘,电击并不会停止。

有趣的研究结果出现在电击之后。第二组忍受电击直至终止的大鼠,出现了典型的习得无助“症状”:当出现其他电击刺激时,它们会选择放弃逃跑机会,并且不再具有竞争和攻击性,在和同类交往时十分焦虑,还会出现溃疡症状。而第一组大鼠却安然无恙,再次出现痛苦情况时,它们会在第一时间采取行动,改善痛苦的现状。

曾经亲手改变过痛苦的现实——这种掌控感像一种宝贵的经验一样,留在了大鼠的体内,让它们学会了下一次,无论如何要自己积极尝试。而且,即使不能立刻改变现状,比如再次遭受电击等痛苦时,它们也更能忍受,在痛苦经历过去后,依然表现的安然无恙。

面对无法改变的环境,希望同学们都能获得掌控感。那么,我们可以做些什么来获得呢?——让你的生活学习可视化!即你看得到每天完成的事,无论大小。

一、每日清单——看得见的成就感

(一) 作息规律

规律的作息是健康身体的重要保障,有同学可能会问,为什么一定要睡觉呢?因为我们都有生物钟,如果打乱生物钟,那么人体就会出现健康问题。

(二) 按时吃饭

人是铁,饭是钢,一餐不吃饿得慌,这句顺口溜道出了真谛。想要人体正常运转,就必须注意补充能量,所以按时吃饭很重要。为了提高免疫力,更好地对抗疫情,在平时,不仅需要吃的饱,更需要吃的好。所谓吃得好,并不意味着天天山珍海味,大鱼大肉,而是既要注意补充优质蛋白,又要注意补充维生素、膳食纤维等身体必须的成分。所以,同学们想要对抗病毒,提高自身的抵抗力,就一定要注意补充营养,每天吃得饱饱的。

(三) 学习专注

同学们,你知道现阶段自己最重要的角色是什么吗?答案是

学生!学习的本职工作是学习,学习不单指课内学习也指课外学习。学习是我们每天生活的一部分,这里分享给大家全国心理健康教育专家钟志农爷爷的名言“珍惜每一分钟学习,不如珍惜学习的每一分钟。”也就是说,当你心无杂念全神贯注的学习时,这样学习10分钟远超于你边刷手机边学的1小时。

在平时生活中,外界的噪音可能经常会扰乱我们的学习思路,影响我们理解记忆知识。当遇到这种情况时,你们可以使用这个记忆小窍门,双手捂住耳朵大声朗读,这样就能记得更快更牢。因为声音通过身体传播比空气传播时,大脑联结更牢固。

(四) 娱乐适当

娱乐是我们生活的调味品,能提升幸福感,前提是娱乐方式、内容要健康向上,时间要适当。如盐是最重要调料品,下太多没味道,下太多苦得咽不下口。所以,在日常生活中,我们可以看动画片,但是一定要注意选择动画片的种类,此外也要严格控制时间,不可以玩物丧志,忘记学习知识。

(五) 运动适量

相信大家从新闻里认识了钟南山爷爷,80多岁的人精神十足,身体强壮。你注意到了吗?他的家里有各种运动器材,钟南山爷爷每天都坚持锻炼,所以才有这般劲头。作为学生的我们,可以在家做哪些运动呢?体育课上,教师教授给我们的体育动作都是可以在家中完成的,在平时生活中我们在电视中或者从家长处学习的动作也可以用来运动,总之,选一样你们感兴趣的动作,每天坚持锻炼一个小时即可。锻炼身体不仅可以提高免疫力,还能让我们拥有焕然一新的精神面貌,也许重回教室时,同学们会对你刮目相看。

而且你知道吗?运动时,我们的身体会分泌“内啡肽”荷尔蒙,这是我们快乐的源泉。一举两得,坚持锻炼哦!

同学们,拿起你的笔,以我们线上学习安排表为基础,细化属于你的每日清单吧!每完成一项则打上勾(或星星等你喜欢的图案)。当你每天、每周、每月看到满满的“√”等图案时,此刻的你也体验着满满的成就感。

二、情绪成万花筒——人生体验更深刻

每个人都有喜怒哀乐这几种情绪,在我们生活中,面对不同的事件我们也会展现出不同的情绪,而这几种交替出现的情绪,

也组成了我们的绚烂人生。俗话说，笑一笑十年少，虽然这句话有夸张的成分，但是根据研究表明，积极的情绪确实有益于我们的身体健康，经常保持愉悦的心情，在平时患上普通感冒和流感的频率也会降低很多。所以，调整好自己的情绪，保持心情愉悦不仅有心理上的积极意义，还有生理上的积极意义。同学们，还记得情绪小怪兽吗？不管你的小怪兽身上色彩有多斑斓，都是你的一部分，就像我们的十根手指长短不一一样，我们要接纳它们。

这里推荐给大家一部动画片《头脑特工队》，这部动画片中的女主是一个叫茉莉的小女孩，她的头脑中分别住着乐乐、怒怒、忧忧、怕怕、厌厌这五个小人，他们掌控着茉莉的喜、怒、哀、（恐）惧、厌（恶），每当茉莉遇到问题时，这几个小人都会团结合作，帮助茉莉解决各种问题。后来茉莉陷入不适中，掌控她情绪的小人也开始躁动不安，面临着失控，还好快乐一直保持着清醒的头脑，勇敢地带领着茉莉走出了生活的困境。我们每个人的生活都被这五种甚至更多的情绪所掌控，如果调节不当，我们的某段人生可能被折腾的天翻地覆。但是爱是融化所有不良情绪的良药，生命中那些重要的经历，经过时间的浸染后最终也会沉淀在我们的精神面貌中，成就一个独一无二的自己。

情绪就像心电图，或者说像一条波浪线，有起有伏。当处于低谷时，我们应该适当地给它点时间，让它在内在复原力的帮助下慢慢复原。有时，我们内在复原力可能会存在电量不足或当时的情绪体验强度太大，内在复原力无法应对的情况，我们还能怎么做呢？——借助外力。

有哪些外力可以借助呢？

1. 家人——爸爸、妈妈等亲人，除了照顾我们的生活起居，也可以是我们的精神支柱，在心情不好，或者遇到自己处理不了的问题时，我们就可以向家人求助。

2. 朋友——你值得信赖的朋友，不但可以分享快乐，更加可以分享忧愁。将自己不开心的事说给朋友听，通过外在的发泄，以及朋友的开导，我们的不良情绪很快就能得到缓解。

3. 老师——班主任、科任老师、心理老师等，只要你想说，老师们肯定乐意听。而且老师有着丰富的经验，能给我们提供更有效的方式，帮助我们早点找回快乐。

4. 官方公益心理热线——有时我们的心事不想跟身边的人说，或者说了对自己帮助不大，那我们还可以寻求更专业的帮助。

同学们一定要记住，懂得求助是智者强者的行为！自己躲在角落里舔舐伤口是懦者和愚者的行为，所以平时遇到问题，我们一定要及时寻求帮助。

5. 拓宽知识自我调整

这次网络上关于心理的课程非常多，如你有兴趣了解，务必从官方渠道学习，如国家中小学网络云平台上心理专栏的内容，也可以关注“龙华心理”公众号，查看心理系列微课。切记，不要随便在网上浏览未知渠道的网页，以防自己受到不良信息的干扰。

三、亲子合作——共驭积极人生

特殊时期被禁锢在家的不只我们，还有家长。长期处于待业

状态，家长的心态也会发生一些变化，在亲子共处的时候，我们不能一味地寻求家长的帮助，也应该帮助家长，让他们走出特殊时期的阴霾，和我们一起驾驭积极的人生。

（一）一起学习，共同成长

无论处于人生的哪个阶段，我们都有很多的知识要学习。在家期间，我们可以和家长一起学习，改造家庭氛围，让书香充斥到家庭的每一个角落。知识不仅能丰富我们的人生，也可以带给我们力量，让我们明白病毒其实并不可怕，只要我们用知识武装自己，用科学的方式去抵抗，我们就可以战胜它。在家可以学习的知识有很多，我们可以一起和家长学习特殊时期有关的知识，也可以和家长一起学习学科知识。把家长拉入到学习的大本营中，可以让我们在知识搭建起的亲子桥梁中，一起成长。

（二）注意卫生，共同渡过

家庭是爱的港湾，在被爱包围的氛围中，我们很有可能就松懈下来，这是不对的。在家庭生活中，我们也需要注意卫生。平时，都是家长提醒我们勤洗手，带好口罩，注意卫生。其实，在家中家长有时候也会松懈下来，作为家庭的小成员，我们也应该发挥出自己的重要作用，在平时监督家长，让他们也要时刻注意卫生，在亲子合作中，我们一起渡过快乐时光

（三）适合游戏，放松心情

特殊时期，很多家长可能会存在手机不离身的现象，这不仅对我们造成不好的影响，也会影响家长的身体健康。我们不能沉迷于手机游戏，也不能让家长沉迷于手机游戏，为了把家长从手机中拉出来，也为了防止我们自己沉迷于游戏，我们就可以和家长约法三章，每天规定只能玩一个小时的游戏，剩下的时间用来读书学习、锻炼身体，在家的每一天都多姿多彩。

同学们，和谐的家庭氛围，良好的亲子关系，也能让我们身心健康的发展。同在一起学习的过程中，我们的学习成绩会有所提高，开学后更好地适应学习生活，家长也能提高自己的知识水平，回到工作岗位上，更好地处理本职工作。所以，在平时的家庭生活中，我们一定要和家长携手，互相督促，一起学习，共同驾驭积极的人生。

最后同学们，请你记住：

行动起来——从最简单最熟悉的开始

把关注点放在自己能掌控的事情上——尽量认真过好每一天的生活。

参考文献：

[1] 汪敏华. 一封信的发现和思考——班主任如何培养小学生的主动性、积极性和创造性 [J]. 科技创新与品牌, 2012 (008): 68-69.

[2] 吴俊伟. 给学生的一封信 [J]. 中国德育, 2007 (01): 89.