



寻找港城小明星之四

南宫百合： 好学的异域花朵

专刊记者 王伟凯 实习生 鲍阳阳 辛谊蕾

4月22日下午,在烟台启明星艺术培训中心,记者被一曲《青藏高原》深深吸引住了,在那高亢浑厚的歌声中记者仿佛感受到那巍峨的高山、蔚蓝色的天空就在眼前。

当记者走进教室,才知道唱歌的是名只有11岁的小女孩——南宫百合。小百合的母亲是韩国人,小百合也出生在韩国,然而小百合那口流利的汉语一点异域味都没有,小百合的母亲南宫女士告诉记者,由于她一直在中国工作,孩子的父亲是中国人,小百合大部分时间都是在中国度过的,只有在节假日才去韩国看望姥姥、姥爷。小百合也说:“我大部分时间都是呆在烟台,也喜欢呆在烟台,在这里我有许多的朋友和亲人,我也算是个土生土长的烟台人。”

好学又自立的百合

说起学习,南宫女士对小百合是赞不绝口:“南宫百合从小就十分好学,而且兴趣十分广泛,特别喜爱读书和写作,在班里的学习成绩也一直很优秀,经常受到老

师的表扬。古筝就是她自己要求去学的,还曾学过主持,而且为了参加比赛还学了化妆。”南宫女士还告诉记者,由于她与百合的父亲工作很忙,经常没时间照顾孩子,从小她就锻炼孩子的自理能力,现在小百合已经能做一手好菜了,而且还经常在家里做家务。

坚强的“孩子王”

南宫女士告诉记者,刚学古筝的时候,小百合的手指经常受伤,但是她一次都没喊过累喊过疼,手指受伤了包扎好后,第二天继续去练习,看到孩子这么勤奋和坚强,南宫女士打心底欣慰。“小百合有很多朋友,平常和朋友们一起玩的时候,小百合总是成为这群孩子们的孩子王,她经常组织朋友们到家里或是出去玩,组织能力特别强。”南宫女士向记者介绍道。

家长心得:

学习前先培养兴趣

对于怎么培养孩子的学习兴趣,南宫女士有自己独特的方法。她告诉记者,要想让孩子学好就必须培养她学习的兴趣。有一次她想让小百合学习围棋,可是围棋看起来比较枯燥,她怕孩子提不起兴趣,为此,她找了很多关于围棋的动画片和故事片给小百合看,通过看这些,小百合既对围棋有了一定了解,也对围棋产生了浓厚的兴趣。

凡事让孩子自己尝试

南宫女士告诉记者,她十分注重孩子自我能力的培养,虽然由于工作关系对孩子缺乏照顾,但是,这未尝不是件好事。就比如做饭,由于父母工作

忙没时间给她做饭,就只好教她自己做饭,从开始简单煮面条、煎鸡蛋到后来做菜,都是小百合一步步自己尝试着做出来的。这也养成了她自己的事情自己做的好习惯,遇到事情总是想着自己尝试,自己动手,希望将来长大进入社会也会很好的照顾自己,这也是她现在对孩子最满意的地方。

老师寄语:

烟台启明星艺术培训中心 校长闫森:

南宫百合是一个活泼开朗的小女孩,声音有很强的表现力,在她的歌声中你会被深深吸引住,你可以感受到巍峨的高山,潺潺的小溪,高飞的雄鹰,百鸟鸣叫。在各种风格的作品中,她最擅长藏族风格的曲目,所以在去年的全国比赛中,我给她选择了藏族风格的歌曲。藏族歌曲高亢优美,这正好符合了她的声音特点,在激烈

小明星简介

姓名: 南宫百合 生日: 2000年6月12日
星座: 双子座 特长: 唱歌、弹钢琴
就读学校: 烟台开发区实验小学

比赛中,她的演唱得到评委好评和观众的热烈掌声,我衷心希望这朵小百合在不久的将来开放在国际声乐的百花园里。

获奖经历:

2010年6月在第九届中国少年儿童歌曲卡拉OK大赛山东赛区比赛中荣获儿童B组金奖。

第三届中国小音乐家评选活动山东赛区的比赛中,荣获声乐类儿童B组金奖山东小歌唱家荣誉称号。

在第三届中国小音乐家评选活动中荣获声乐类儿童B组铜奖。

在由中国西部研究与发展促进会、中国教育学会音乐教育分会、人民音乐出版社联合主办的第九届中国少年儿童歌曲卡拉OK电视大赛中,荣获网络最佳风采展播优秀奖。

荣获海河幼儿园故事大王比赛一等奖。

在学校获得“好孩子”荣誉称号。



宝宝秀
LOVE

姓名: 强知恒
小名: 朗朗
生日: 2010年5月21日
性格: 知书尚未达理
父母寄语:
天生我材必有用!

◎征稿启事◎
亲子版欢迎各位家长来稿,可记录孩子成长生活中的点滴与为人父母的心得体会。
投稿邮箱:
qlwblxzk@126.com
QQ群号: 52756204

学习园地

考前心理问题解析

问题一:紧张得无从下手
常见表现:考生满脑子想的都是考试,觉得无从下手,寝食难安,顾此失彼。

症状分析:这种症状通常是由于老师和家长对他的期望过高,或者是考生对自己要求过于严格等原因造成的;还有可能是因为他本身的基础比较差,复习跟不上老师的进度而造成的一种积累性焦虑。

咨询师建议:放慢自己的复习进度。另外可以给自己一些放松的暗示,比如可以看看阳光、看看天空等,借助自然的环境,最后回归内心放松。

问题二:复习不进去
常见表现:看书时间很长,但看过的东西记不住,合上书本脑子里面空荡荡的。

症状分析:通常是由于考生在复习中出现比如说欲速则不达、焦虑等心理而造成的。

咨询师建议:可采用“问题一”的策略。另外,还可以一边复习一边播放一些轻音乐,可以帮助考生更快地进入一种放松的

心理状态,这样复习的效率会更高。

问题三:人际关系不和谐
常见表现:脾气特急,根本说不来,顶撞父母现象严重。

症状分析:这也是考生难以调整自己复习状态造成的。很多时候,考生是因为自己太紧张而为自己的紧张情绪找借口。

咨询师建议:多与同学、老师和家长交流,沟通,要互相信任;还可以采取做游戏的方法,和同学或家长做好,在一定的时间内,角色互换,互相了解对方的感受,这样可以增进与对方之间的了解;对于家长,则要先处理好自己的心态,不要把自己的紧张情绪带给孩子。(烟台大学营养教育培训中心供稿)



儿子整天上网怎么办?(下)

心灵园主:王伟凯 心灵园艺师:国家二级心理咨询师 王春福

的痛苦和焦虑。
孩子自我意识
有的孩子学习成绩不佳,在现实生活中很难得到家长和老师的认可,在网上却是“至尊”级,可以获得一定程度的认可,尊重甚至“崇拜”,获得暂时的心理平衡。

网络自身魅力
这和网络自身的特点有关,如可以玩游戏,可以交朋友,谈情说爱,无拘无束交谈。可以一定程度地满足性好奇,缓解性冲动。

心理干预:
帮助孩子认识网络依赖的危害,认识到网络的过度使用会降低学习和工作效率,损害

身心健康,导致心境障碍、人格障碍和神经系统功能紊乱等,严重的甚至会产生自杀的意图或行为。
注意孩子的上网时间,如果发现上网时间越来越长一定要高度警惕,及时进行心理干预。

帮助孩子体验正常上网的好处和网络依赖引发的问题,这种事半功倍,对孩子有警醒作用。
支持孩子“为所当为”,有规律的生活。可以帮孩子建立一个生活清单,列出每天具体任务,按重要性排序,逐项去做。例如,规定每天与家人、朋友交流1小时。

家长要通情达理。要做到这一点,必须了解孩子青春期的心理特征和网络知识,并主动与孩子一起使用网络。

强化孩子的正性行为。家长可以这样做,孩子也可以这样做,例如,让孩子随身携带积极提示卡,及时记录其变化和进步,哪怕是微小进步也要给予适当关注。

帮助子女寻求网络之外的替代性爱好。例如,运动、音乐、舞蹈、绘画等。

把电脑放在家长视野内,对自控力较差的孩子,可能有助益。

假如,以上方法都无效,建议向专业心理咨询机构求助,和咨询师当面交流一下效果会更明显。



心灵园艺师档案:

王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业心理咨询师培训资格,是中国“百名心理咨询师”之一。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司,其为执行董事、法人代表,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月,获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师咨询热线:
13455519982, 6219260

栏目互动邮箱: qlwblxzk@126.com

在上期心灵花园栏目中,王春福老师给我们分析了网络依赖的类型和特点,本期王老师将继续分析网络依赖的成因及干预措施。

网络依赖的成因:

家庭教育方式
家长忙于生计,对孩子缺乏基本的情感呵护,很少与孩子交流。另外,有的家长对孩子有明显的高操纵、高控制和过度惩罚,孩子一旦脱离“牢笼”的束缚,可能很快变“坏”。

孩子个性特征
人际关系过敏,依赖性强,支配性强,社会责任感低,抑郁、焦虑指数较高。对这些孩子而言,上网可以暂时缓解内心