

征稿启事

如果您对烟台身边事觉得不吐不快,对自己的经历见闻有话要说,或者对烟台城市发展有自己的建议,或者读罢本报新闻后想谈谈看法,我们的话题版都在等着您。
稿件字数以500-1000字为宜,择优刊发,稿费从优。来稿注明姓名、地址、邮编。 投稿邮箱:yantaihuati@163.com

又到开学季,谨防“开学综合征”

家长要学会跟孩子轻松交流

帮孩子收收心

今日话题

开学啦,有一种“流行病”又到了高发期。焦虑、慌张、精神不振、注意力不集中、健忘、多动、厌学、浑身不适……没错,就是所谓的“开学综合征”。开学第一周,如何从生活、心理上疏导孩子,让他们从完全放松过渡到正常的学习呢?看看家长的建议。

下期话题

市民蔡女士通过快递邮寄海参,结果快递两次都把海参给搞丢了。随着电商的风生水起,发展壮大,快递行业也忙得不亦乐乎,随之而来的是投诉数量的攀升。在烟台市消费者协会公布的2014年十大消费投诉热点中,快递业也位列其中。对于快递投诉,您有何感想?

鲁从娟

寒假结束了,又到开学的日子。在家这么长时间,不用早出晚归,学生们不免有了“解放”的感觉,睡懒觉,玩电脑,过着“神仙”般逍遥的日子。面临开学,难免会出现焦虑烦躁的状态,不愿面对开学后紧张节奏的学习环境。

作为家长,除了在寒假中督促孩子完成寒假作业、让孩子有正常的作息時間之外,还要引导孩子做点力所能及的事情。如:让孩子做一些感兴趣的手工艺品的小活儿;陪孩子逛书店,让孩子选一些自己喜欢的书籍;

让孩子做一些力所能及的家务活;陪孩子多参加户外运动等等。生活的兴趣多了,孩子们便不再沉迷于电脑、手机中。家长要以身作则,养成早睡早起的好习惯,言传身教之下,孩子们也会养成正常的作息时间。

开学后,饮食应该清淡一些,大鱼大肉摄入过多,会产生消化不良,还会让人产生疲劳、怠倦的状态,每餐给孩子吃一些新鲜蔬菜以及蛋类,豆类含蛋白质丰富的食物。早晨熬点小米粥、牛奶或果味面包等易消化的食物。

我们做家长的,不妨以轻松的话题和孩子交流,送孩子上学的路上,

可以和孩子说:“今天的阳光真好,下个礼拜天如果是这样的天气,我们放风筝去如何?”或者对孩子说:“马上就要见到同学们了,心里一定很激动吧,看看你最要好的某某同学是不是过年吃胖了?他们一定也想你了。”晚上孩子放学回家,先别急着询问孩子的学习情况,问一下孩子今天学校里有哪些有趣的事情,见着你喜欢的老师了吗?然后耐心倾听孩子们的困扰和痛苦,及时疏导,给孩子信心,多说些鼓励的话。在轻松的交流中,孩子们便从紧张烦躁中走出来,很快适应开学后的生活,投入到正常的学习中。

刘吉训

新学期开始了,有不少的孩子觉得心里空荡荡的,上课不能集中精力听课,有时还直打瞌睡。这种情况在孩子中普遍存在,产生这一现象的主要原因,是由于假期中孩子们停留在电视、电脑前的时间过长,晚睡晚起,生活上没有规律。对此,我们家长应帮孩子做好以下几方面的调整。

计划作息时间,对日常活动和业余时间做出合理安排。

在家里设立一个固定的学习角,为孩子营造适宜的学习氛围,这样,孩子的兴奋点会逐渐转移到学习上来。

帮孩子制定一个学习目标,根据孩子的实际情况,确定学习近期目标和远期目标。注意一定要切实可行,目标计划要可操作、可检查,既不要过难,也不要太容易。有了学习目标,孩子的学习才会有努力的方向。

加强身体锻炼,可以让孩子利用下午放学后的时间进行30分钟左右的锻炼,既放松紧张一天的大脑,又促进身体的健康成长。

放学回家后,可让孩子利用一点时间听听喜欢的音乐,或者让孩子说说新学期学校里发生的有趣的事情,让孩子的心情处于平和愉快的状态。

对待“开学综合征”就怕过犹不及

杨帆

一个周以前,单位一同事就在办公室说“开学综合征”。同事很着急,帮着孩子做了心理引导和调整,不让孩子睡懒觉和看电视,按照上学时间表调整孩子作息时间,还带着孩子上了医院,要不是时间来不及,还准备去报个心理疏导课。也不知道孩子听不听得懂,他孩子也反抗,费的那个劲啊,谁经历谁知道。

仔细想想,这就是我们社会发展的结果。一个人的成长,学历知识是次要的,心理健全才是主要的,甚至可以这样表述,学历的形成是一时的事,心灵的成

长是一辈子的事。

但是人们又犯了一个错误,就是过犹不及。像“开学综合征”和“考前焦虑症”等,我认为没必要大惊小怪。这些都是特定条件下的反映,就像遇到冷就打喷嚏,没什么大不了的,稍加注意一下就行,没必要又上医院,又看医生的。说白了,就是农村人讲话,有点“上火”而已。根本上说就是孩子不愿意上学。

作为家长就应该帮助孩子培养对学习的兴趣,有兴趣就有学习的动力,不怕一时半会儿不进步,就怕永远在退步。家长还应该耐心倾听孩子对新学期的想法,让孩子自己说说新学期的

学习计划,全家人一同学习读书,形成学习的家庭气氛。另外,家长一定不要给孩子施加过大的压力,不要反复唠叨孩子的不足,要注意多说一些欣赏和鼓励的话,帮助孩子树立信心。

作为学校,一开学要引导学生们走上正确的渠道,不要开始就使劲绷,要知道弦太紧就断了,让孩子有适应的空间和时间。同时要和家长密切联系,及时疏导。通过与孩子交流,来减轻其内心的压力。再就是制度的问题,中国的教育制度,并不是一朝一夕能解决的,各家有各家的意见,我就不多说了。

其实,孩子就是有点上火,不打紧。

管好孩子别吃捡的东西



漫画:武春虎



我来抛砖

④澎湃新闻:男孩捡到一根棒棒糖,撕开包装就放到了嘴里,可几分钟后,小男孩七窍流血,抢救无效死亡。小孩子馋嘴很正常,但大人一定要告诉他们,不要捡掉地上的零食。

④野良耳:必须教育小孩千万

别捡路上的东西吃,东西掉地上也别捡起来继续吃,也别吃除了家人以外的人给的食物!

④桃子糖桃子:落在自行车筐里的饮料我都不敢再喝。

④似水流年kyl:管好自己的孩子,不要吃来历不明的东西。

④秋心:这类的悲剧就是家庭教育的漏洞,希望不要再有类似事件的发生。

④清水束竹:想起自己小时候在家楼下捡过棒棒糖吃都后怕。

④俏妈说育儿:父母该有多伤心啊,意外往往就在身边,真是防不胜防。

④阿良良木等等:两三岁时候在地上捡瓜子吃,妈妈赶紧拍掉,然后把我拉到屋里狠狠教育一番。后来我知道了地上的东西不能捡来吃,别人给的东西要问过妈妈后才能吃。

来源:新浪微博

名嘴说事

农民工权益保障喊了许多年,一直没有得到很好解决。除了加强法律保障外,各级政府和组织,以及全社会都要关注,这是一个很大的群体,由此引起的社会问题越来越突出,必须给予高度重视。

——陈里(学者)

治理污染,人人有责。但民众的责任,跟那些污染巨头的责任是不一样的。民众的责任,更多地是监督那些污染企业,同时,在平时行为中注意尽量低碳。不是说因为老百姓也消费,需生活,因此也间接产生污染,就必须承担污染的责任。哪个国家的民众不生活?哪个国家治理雾霾是冲百姓下手不管污染企业?

——张鸣(学者)

我有话说

但愿“取款”莫成“取气”

毛贤君

不久前,我到一银行取工资。掀门帘一看,苦也,大厅人满为患。可客户急,银行员工不急。五个窗口只开了两个,其中一个客户不知办啥业务,在窗口凳子上一坐就是一小时。真是“客户围困万重,我自岿然不动”。更令人生气的是唇焦口燥,心急如焚挨到三点半钟,大堂经理说:“这几个客户办挂失手续,耗费时间长,其余客户请回吧,明天再来吧!”

一位满头白发的老翁说:“我住高楼行动不便,倘若明天再路过马路叫车撞了,你能包赔损失?”“挨帮

的人多,再开一个窗口不就行了,多大点事?”客户们七嘴八舌十分不满。可这家银行管着发工资,你能奈何我何?

鲁迅先生说过:“无端空耗别人的时间,无异于谋财害命。”作为一家银行,从领导到普通员工,都应尽量为客户节约时间提供方便。设身处地为客户着想,倘若你领工资,一挨帮等两三个小时,你上不上火?为此笔者对银行有如下几点建议:

首先,如发工资时客户集中时段多开窗口,分流人群。银行营业大厅中,员工干活没有看活的多。其次,银行员工要苦练基本功。上世纪七八十年代,银行系统常举行

员工珠算,手工点钞票基本功大赛。对比赛获胜者进行表彰和奖励。而现在许是笔者孤陋寡闻,很少看到银行员工基本功比武的消息见诸报端。倘若银行千方百计督促员工苦练基本功,服务窗口的员工个个基本功扎实,干活手头飒立而不抠搜,工作效率高,客户等待时间就会大大减少。再次,银行营业厅员工个个要有客户至上的观念,煞费苦心为客户节约时间。如农商行的保安在大厅叫号,加快取款进度。倘若银行都能做到以上三点,客户们“取款”就是“取气”的现象就会大为减少,银行也会在同行业的激烈竞争中脱颖而出。