

给孩子一个坚毅的品格,许孩子一个阳光的未来!

# 性格特训营火热招募中

还在为孩子不自信不听话而烦恼?孩子的抗挫力为什么会这么差?这些都不是事儿。告诉大家一个好消息,齐鲁晚报格瑞特性格特训营要开营啦。这是省内首个基于家长学校家庭教育平台、专注打造孩子坚毅品格的训练营。第一次活动定在4月30日至5月1日,现面向全省招募9-16岁的青少年。

本报记者 徐洁 实习生 杨薇

## 坚毅是最可靠的成功风向标

在生活水平更高、获得教育更容易的今天,孩子比过去更少面对失败,而在步入社会以后,面对网络时代的全球竞争,孩子们却比过去更不懂得如何面对失败。

西方教育学家Angela Duckworth对数以千计的高中生进行了调研,并跟随西点军校、全国拼字比赛冠军、国内一流大学等进行观察和分析,她发现:无论在何种情况下,比起智力,学习成绩或者长相,坚毅是最为可靠的预示成功的指标。如何让孩子形成坚毅的品格,这正是齐鲁晚报格瑞特性格特训营要做的。

齐鲁晚报格瑞特性格特训营,是省内首个基于家长学校家庭教育平台、专注打造孩子坚毅品格的训练营。它立足于齐鲁晚报家长学校这个大型公益平台,是除了家长、老师,三维一体式家庭教育上的重要一环。

格瑞特(GRIT),由英文单词Grit音译而来,Grit一词在古英语中的原意是沙砾,即沙堆中坚硬耐磨的颗粒,其涵义远比毅力、勤勉、坚强都要丰富得多。向着长期的目标,坚持自己的激情,即便历经失败,依然能够坚持不懈地努力下去,这种品质就叫做坚毅。

## 整合五大导师团队,首期主打抗挫力训练

家长可以为孩子做些什么?第一步:家长愿意投入时间和金钱,去了解孩子的特点和需求;第二步:家长愿意自我成长,提升自己,而后试着帮助孩子,自己做不了的可以寻求资源去做,满足孩子的需求;第三步:孩子的需求得到满足,有动力与家长一起努力,去改善亲子关系。做到以上三步,让孩子在家庭中感到安全,愿意听话和努力,孩子就会逐渐拥有自信自尊,好的自我价值感能够促进其学习成绩的提高,建立良好的人际关系。

孩子的成长到底需要什么?精英少年=IQ(智商)+EQ(情商)+AQ(逆

日期	时间	项目	内容
第一天	上午	开营仪式	“更好的自己,更好的未来”
		核心支持系统	第一协作团队——选择与担当
			什么是抗挫力,抗挫力的八项技能
	下午	团队向心力	成长圆桌——第二协作系统建设
		解囚探索	潜能科学爆破——全新掌握身体跟情绪、行为、思想的关系
			哈佛脑科学——激发脑潜能用身体运动开始
晚上	成长领袖力	情绪的世界别说你不知道	
第二天	上午	人际交往	交流的技术与艺术
			如何变成同伴中的价值核心
	下午	控制冲动	冲动是魔鬼——认识冲动与控制冲动
			管理情绪的方法
		设定目标	此刻看到远方的自己
		解决问题	解决问题五步法
	主动探求	做自己的贵人——圆点回归,奇迹法则	

商,即抗挫力)。挫折可以压垮一个人,也可以成就一个人;即便面对相同的挫折,有人在挫折中崛起,有人在挫折中倒下,天堂与地狱似乎就在一线之间。

青少年成长过程中遇到的最大的挫折莫过于学习带来的忧虑、压力和情绪。

格瑞特性格特训营,整合抗挫力教育、萨提亚教育、卡耐基培训、国学教育、拓展教育等5大导师团队资源,通过抗挫力训练、专注力训练、当众演讲、亲子活动、户外拓展等多维度训练,培养孩子坚毅的品格。

格瑞特性格特训营首期——抗挫力特训营,由齐鲁晚报格瑞特和中祺心理联手打造。首期活动的导师,为心理专家、青少年抗挫力训练导师秦祺,他是国际CEAP中国区候选人、山东省心理咨询师职业技能鉴定专家组成员、国家注册青少年抗挫力培训师、共青团山东省委特聘心理专家、山东省婚姻家庭指导中心特邀专家。

【训练营安排】  
时间:4月30日-5月1日(2天1晚)  
地点:济南周边

报到时间:4月30日早晨7:00,在泺源大街传媒大厦集合出发。返回时间:5月1日18:00,在泺源大街传媒大厦由家长统一接回。

【招生对象】9-16岁青少年。小助教——曾参加过秦祺抗挫力训练营者,年龄可以放宽到18岁。

【活动费用】齐鲁晚报家长学校会员/7天课程学员价格:2180元(不包含税金)。费用包含:专家心理课堂个案辅导费用、训练费、资料费、场地费、器材费、营服费;星级生态营地食宿费、营养糕点水果、豪华巴士接送、保险费等。

【报名方式】1、关注齐鲁晚报家长学校官方微信“蜗牛家长汇”(微信号:wnjzh1),点击主页面右下角“服务中心”中的“学生课程”子菜单,进入微页面选择格瑞特性格特训营直接报名。2、咨询微信:qiluxiaobian。3、报名咨询专线:400-999-3765。

通过抗挫力营主要是使青少年找到自己,唤醒其内在的力量,提高生命的动力,让孩子以勇气与智慧去探索未知的世界,帮助孩子找回巅峰的学习状态。

## 山东省立医院举办糖尿病义诊活动

本报济南4月7日讯(记者 陈晓丽) 每年的4月7日是世界卫生日,今年的主题是“应对糖尿病”。为了普及糖尿病防治知识,7日上午,由山东省卫计委主办、山东省立医院承办的2016年世界卫生日糖尿病义诊活动在山东省立医院东院区门诊楼一楼大厅举行。

山东省立医院副院长赵家军介绍,糖尿病不会立刻出现明显不适症状,但是如果不及时治疗,可能产生多种并发症,例如心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等,导致残疾甚至生命危险。

“先省饭钱,再省药钱,能多活5-10年。”赵家军提醒道,“糖尿病和生活方式密切相关,尤其是肥胖。平时应注意饮食健康,保持正常体重。40岁以上、超重肥胖、高血压、血脂异常,有糖尿病家族史的人群是糖尿病的高危人群,应注意接受糖尿病筛查。”

## 脚垫 硬茧 厚皮

上海“秀足宝”巧修脚

上海和味堂“秀足宝”(国家实用新型专利:200820057320.0)采用特殊设计的修磨刀头,像电动剃须刀一样旋转磨削,在家1-2分钟就能快速祛除老茧、脚垫、硬厚皮,减少真菌传播。它采用LED聚光灯照明,无需专业技术,无需泡脚,修整后皮肤光滑平整,不损伤正常皮肤,防尘,避免皮屑飞扬,速度可调,安全耐用。专卖地址:济南经四路288号恒昌大厦一楼,请咨询0531-66960943。

## 肌肤瘙痒 体癣 牛皮癣

肌肤瘙痒、体癣、牛皮癣给人带来无尽的烦恼。治疗皮肤病,拥有一身健康的肌肤,享受美好人生,这是每一位皮肤病患者梦寐以求的事。

陕西科学院研制生产的疗癣卡西甫散组合具有清除碱性异常黏液质、保湿、止痒之功能,用于治疗肌肤瘙痒、体癣、牛皮癣。

疗癣专线:400-800-8426,货到付款。

## 三叉神经痛 反复发作怎么办

三叉神经痛常表现为面颊、口角、鼻翼及舌部电击样、刀割样、撕裂样剧痛,严重者不敢洗脸、刷牙、进食,非常痛苦。现在好了,黑龙江省济仁药业历经多年研制的【镇痛宁颗粒】(国药准字B20040012)上市了,该药是治疗三叉神经的纯中药,获国家发明专利ZL200410013636.6。【镇痛宁颗粒】温通散寒,活血止痛,专治寒凝血瘀所致的三叉神经痛(症见侧头部、面颊部、唇舌及齿槽发作性疼痛)。忠告患者:三叉神经出现反复发作性疼痛,应及时正确治疗,万不可走向治疗误区,延误病情。

地址:济南经二路172号医药大楼,济宁二院对面康福,临沂忠兴堂,潍坊颐卜生,德州医药大楼三易,聊城水城药店,菏泽曹州,泰安龙潭,滨州康乐。咨询:0531-86272430。(买10赠2,全国免费送货,药到付款)



孩子每天十点才回家,作为家长是不是应该盯梢?孩子三岁了还吃手,如何纠正?4月10日,齐鲁晚报家长学校历下慧爱父母学堂开启了本年度第八、第九场公益讲座,现场千人礼堂爆棚。山东青年政治学院应用心理学教授孔屏、山东英才学院学前教育学院院长宋占美,分别于上午和下午,与家长们分享了家庭教育的精彩内容。



10日下午,慧爱父母第九讲千人讲座现场。

# 家长学校千人讲座爆棚

对待孩子也应“己所不欲,勿施于人”

本报记者 徐洁 实习生 张来童 左皓睿

## 孩子很晚才回家,要不要盯梢?

10日上午,山东青年政治学院应用心理学教授孔屏的讲座上,有家长为青春期孩子的教育问题头疼不已:“我儿子今年十四岁,学习成绩挺好的,但是他每天晚上都出去两个小时,十点半左右才回来,我是该让他告诉我他去了哪还是偷偷跟着他?”

孔屏说:“偷偷跟着他是绝对不行的,但是你也要告诉他,你是他的监护人,你有监护权,必须监护他,如果不好好监护的话,是触犯法律的,所以你得让妈妈知道你去了哪里。”

还有的家长问:“我的孩子今年初一,很喜欢画插图,在这之前也没有学过画画,但是画得挺好的,我觉得初一

时间太紧,不应该花大量时间画插图,长时间下去可能会拉低学习成绩,孔屏老师怎么看这个问题?”

“很多孩子虽然一直在学习但是学习效率并不高,大量时间被浪费,用画画和听音乐的方式缓解疲劳是非常好的,不要让孩子死学,要给孩子充分的自由,不要管得太严,让孩子自己合理地分配时间,每个孩子需要的时间都是不同的,只要他们不觉得疲劳就是最适合他们的。”孔屏老师回答。

## 以身作则比说教更有效

对于学龄前孩子来说,如何帮助孩子培养好习惯是家长们非常关心的问题。10日下午,山东英才学院学前教育学院院长宋占美为家长支招。

宋占美说,孩子技能的学习往往是父母陪伴的结果,但是家庭教育中存在相当大的误区,家长只会让孩子

去干什么,但自己却不以身作则,比如家长要孩子关掉电视写作业,而在孩子写作业的同时,自己却坐在一旁看电视,这样的教育是没有效果的。

宋占美说,幼儿时期,孩子有几个敏感期值得关注,一是秩序敏感期,在这个时期,要顺从孩子,注重培养孩子的方法;二是感官关键期,要有具体形象思维,教给孩子东西时,如果方法不对,不是具体形象的,孩子都是不懂的;三是社会规范关键期,在这一时期,要注意让孩子远离孤独,多和其他小朋友交朋友,自我形成社会规范和约束,形成能力,孩子是以自我为中心的并不是自私的;四是数字关键期,利用日常生活的各种机会,掰手指教给孩子数。

宋占美建议父母,要给孩子设一个读书角,买他爱看的书,在看书的时候不要进行约束,他们想怎么看就怎么看,让他们跟书做好朋友,培养孩子的兴趣和阅读的习惯,把书当玩具。