

【名师家教义务诊断】

如何缓解考试综合征，
朋友间闹矛盾怎么处理……

心理专家支招应对“坏情绪”

【名师档案】

赵世俊，心理与生涯教育特级教师，全国模范教师；常州市未成年人成长指导中心首席心理咨询专家；江苏省首批家庭教育指导专家。长期从事青少年心理教育与咨询辅导、生涯教育、家庭教育指导工作。



■周涵 吴同品 毛翠城 文 照片由受访者提供

上周四，本栏目携手学习强国常州平台“强国”公益课堂，约请心理名师赵世俊走进武进区南夏墅中心小学，与50多名学生在图书馆开展了一场心理健康沙龙访谈活动。赵世俊老师以“我的情绪我做主”为主题，通过现场讨论和解惑，启发孩子们正确理解和应对情绪问题，为青少年心理健康保驾护航。

Q：“有时候考试考得不好会害怕紧张，该怎么办？”

A：心理上，对于调节考试焦虑首先要调整自己对考试的看法，放平心态，自然地面对考试的所有结果，将考试看作挑战而非威胁，用平和的态度来面对考试。生理上，考试前我们要保证充足的睡眠和健康的饮食，帮助我们稳定情绪和身体状况。同时，我们还要制定好合理的学习计划。

Q：“和好朋友吵架被对方排挤了，不知道该怎么面对？”

A：首先，不要把这件事情看得太重，这只是暂时的现象。其次，主动找原因。如果被排挤是自身的问题，要学会换位思考，理解并改变自己，从而取得同学的认可和喜欢。如果你已经做得很好，但同学还是排挤你，可

以尝试多与他人进行沟通，或者把情况反映给自己的老师，让老师组织一场面对面的深度交流，化解问题。另外多参加集体活动，接触不同的群体，结交更多的朋友，建立良好的社交圈，并在沟通交流中认识自己，了解别人。

Q：“在公共场合总感觉很尴尬，该怎么缓解？”

A：如何应对人际关系中的尴尬时刻？保持自信非常重要。不要因为一时的失误而否定自己，而是要坚持做真实的自己。例如，如果你在一个社交场合中表现得不太自在，不要强迫自己去迎合别人，而是找到适合自己的方式参与其中。

Q：“二孩家庭中，孩子如何与兄弟姐妹和谐相处？”

A：每个孩子都有自己独特的性格和兴趣。首先，父母应该尊重这些差异，并鼓励孩子们互相学习，取长补短。例如，如果一个孩子擅长画画，另一个对音乐有天赋，他们可以互相分享自己的技能和知识。其次，孩子们要学会如何有效地表达自己的感受和需求，以及如何倾听对方。通过良好的沟通，兄弟姐妹间可以更好地理解彼此，避免不必要的争执。

省内外影视教育专家、学者齐聚常州

绽放光影育人的“金紫荆”

本报讯（范希亮 孙婷 毛翠城 图文报道）12月20日，基于新课标的影视教育项目式学习研讨暨“金紫荆”影视教育高峰论坛活动在常州经开区第二实验小学举行，省内外影视教育专家、学者，影视艺术教师、常州市影视教育实验学校学生代表300余人参会。

本次高峰论坛由常州市教育科学研究院、常州市教育学会影视教育专业委员会主办，是常州市影视教育成果展系列活动的一部分。活动历时两个月，包括青

少年光影艺术展、影视教育优秀教学案例展示、影视教师公益行等系列活动。“金紫荆”影视教育高峰论坛将系列活动推向高潮。来自知名高校、影视新教材编写组的省内外影视教育学者、专家做主旨报告，为影视教师理解新课标、使用新教材打开了思路。

据了解，两年来，常州市作为教育部基础教育综合改革实验区在新课改过程中，开拓进取，先行先试，在影视教育工作中创造了“五个一”：率先设置专职影视教研员、率先发展影视教育实验校、



率先成立教育学会影视教育专业委员会、率先编写中小学影视教育论著、率先举办中小学影视教育专业化论坛。先后推出两批40所影视教育实验学校，启动影视学科课型范式与影视教育课程体系建设的实践研究。

“诚”耀百廿“朴”以致远

戚实小举办高质量教育发展大会

本报讯（毛翠城 朱文浩 文 徐洋 摄）12月21日，常州市戚墅堰实验小学举行建校120周年高质量教育发展大会。



戚实小前身为“法古两等学堂”，初创于1904年。1914年，更名为武进县公立第二高等小学校，由时任校长朱幼竹搬迁至现址，并发展为如今的戚墅堰实验小学。

自建校以来，学校以百年校训“朴诚”为核心价值观，形成了“朴诚立品，润泽生命”的办学理念。近年来，学校立足百年老校的文化根基，着力内涵发展，赋能教师持续发展新引擎，依托省级教科研项目、市基础教育前瞻性项目等，构建起了以“行规养成”

“仪式节庆”“四季主题”等为内容的学生素养发展网络框架。

发展大会上，师生、校友通过舞蹈、大合唱、情景表演、现场书法等演绎形式，讲述学校的人和事，一起追寻来时路，走好当下路，展望未来路。学校新LOGO发布、AI备教研一体化平台签约彰显了戚实小人从“新”出发、拥抱未来的昂扬姿态。校长居佳华表示，戚实小人将以新的办学模式转化为契机，坚守“朴诚”精神，续写百年之志。

“小小啄木鸟”青少年网络文明素养主题演讲视频展播

“我为网络文明代言”

本报讯（梅志刚）为引导全市青少年树立正确的网络价值观，提高其网络道德意识、法律意识和自我保护能力，12月19日，遴选出的10条青少年网络文明素养主题演讲视频在中国常州网进行专题展播。该活动是2024年“小小啄木鸟”未成年人网络有害信息举报和辟谣宣传系列活动的

收官之作。

11月，常州市委网信办、常州市小记者协会举办了以“e心护苗 守未成长”为主题的青少年网络文明素养主题演讲视频征集活动。活动共收到来自龙城小学、实验小学平冈校区、横林初级中学等20余所中小学校的40余部投稿作品。小作者们结合个人经

历、社会现象或典型案例，阐述了文明上网、安全用网，不浏览网络有害信息，拒绝网络谣言，注重保护网上个人信息等内容。

市委网信办相关负责人表示，通过主题演讲视频展播，希望引导更多未成年人及家长科学上网，养成健康、绿色、安全的用网习惯，共同维护网络空间的晴朗。

冬至大如年 开灶小团圆

12月20日，常州市新北区银河云峯幼儿园举行了庆冬至的开灶仪式。全体教职工、乐山社区代表和家長志愿者一起为孩子们提供了零距离体验传统文化的机会。萌娃们贴福字，挂灯笼，热闹的舞龙舞狮过后，小朋友和大朋友一起听了灶王爷的故事，许下美好祝福，点火开灶蒸出五谷丰登，包起饺子吃出美满幸福。

■王静 图文报道



“常报·名师家教义务诊断”预约中——

如果您的孩子哪门学科比较薄弱，或是对家庭教育存在困惑，我们联系一线名师和你们面对面，为您排忧解难。

如有需要可在“常州第1升学”微信公众号(CZDYSX)，或致电88066268，留下您想咨询的问题和联系方式即可。