

名师家教
义务诊断

我也想做好学生， 可就是管不住自己



名师档案：曹菊文，心理治疗师，心理咨询师，常州市胜名心理咨询中心首席心理咨询专家。从事临床心理治疗20多年，工作经验丰富，擅长学生教育辅导、人际关系辅导等。曾被授予常州市突出人才贡献奖、中国百名社工人物、常州市三八红旗手、常州市十佳公益女性、江苏省优秀家庭教育指导者等多项荣誉。

■毛翠娥文 图片由受访者提供

近期，《名师家教义务诊断》栏目组连续收到几个学生的求助，无一例外的，孩子们苦恼的是想成为一名好学生，可就是无法管住自己。

四年级的小A同学，上课经常走神，导致学习成绩明显下降，老师谈话时他都会说改正，可就是改不了。

B同学的困扰是上课坐不住，总是想出去走走，学习跟不上。家长说他没理想，长大只能干体力活。每次听到这些，他很难过，其实他想当一名老师。

C同学的烦恼是上课总想说

话，无法集中注意力，为此妈妈老发火。他说，自己也想考第一名，可就是管不了自己。

【名师反馈】

从3位学生的倾诉中发现，他们自身也非常想改变，只是苦于做不到。阿德勒追求优越的理论认为，人类心理的最终目标是追求优越。这个优越不是与他人相比的优越，而是自我实现的优越。在这个过程中，个体需要不断面对挑战和困难，通过不断努力和拼搏，才能实现自我。但是，因沟通不畅或对孩子的心理成长不了解，导致家长、老师更多认为孩子不想改。这样的想法很可能导致亲子、师生关系紧张，当孩子受到太多批评指责时，他们会产生愤怒和恐惧，慢慢对学校和产生逃避心理。

针对孩子的这类烦恼，家长们不要简单地批评指责，而要和孩子一起探讨找出原因，并思考如何面对这一成长课题。

1. 主动与孩子沟通

孩子在课堂上走神，不妨关注他/她走神背后的原因，是不是遇到了烦心事。如果孩子可以告知，就能针对性解决。沟通的前提是家长和孩子平等对话，让孩子把我们当做朋友。

2. 培养孩子的自控力

在日常生活中，家长要有意识地培养孩子的自控力。从让孩子在一段时间内专心做一件事入

手，如做家务、手工制作等。从开始的十分钟，慢慢过渡到四十分钟。时长逐渐递增，每次增加5分钟。让孩子在固定时间和固定地点，完成固定任务，以便形成一种心理活动的定向。

家长可以设计一本画册，上面标注孩子应该在什么时候完成什么事情。孩子每完成一项任务，给予小贴花的鼓励，直到一本画册全部集齐。孩子看到这本画册时，会有成就感。

有的孩子在看动画片或者是玩玩具的时候，特别专注，这个时候家长尽量不要打扰，因为这也是训练注意力的一种方式。家长也可和孩子玩下棋、你画和猜听声寻宝等合作性游戏，让孩子感受到自己是可以做到专注某件事的。

3. 老师助力

老师在课堂上如发现孩子走神，可以通过提问帮孩子尽快把心收回来。最好不要直接批评，批评惩罚有时会导致学生产生恐惧心理，甚至萌发厌学情绪。

4. 培养学习兴趣

只有激发学习兴趣，才能更好地解决孩子上课走神的问题。建议把孩子课堂所学及时应用到实际生活中，让孩子感觉知识是非常重要的、非常有用和有意思的，通过知识的运用过程激发孩子的学习兴趣。

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。



全国规模最大的高中生篮球联赛

市三中女篮问鼎江苏赛区冠军

■毛翠娥 刘琰 图文报道

本报讯 2023年12月底，2023-2024赛季耐克（江苏赛区）基层赛全面打响，来自全省各地10支男篮队伍、6支女篮队伍齐聚常州市第一中学体育馆，争夺分区赛名额。常州市第三中学女篮问鼎江苏赛区冠军。

耐克中国高中篮球联赛由中国中学生体育协会与中国篮球协会主办，是唯一国家级官方高中校园五对五篮球赛事。自2003年首次举办至今，已成功举办二十余届，它是目前大中华区覆盖范围最广、参赛人数最多、级别和正式程度最高的高中篮球联赛。

市三中女篮在对阵头号劲旅南京金陵中学女篮的比赛中，双方比分胶着，

打得难解难分。最终，三姑娘们凭借巧妙的传球、精彩的出手、完美的配合，以领先4分的优势夺冠。

市三中所是全国青少年校园篮球特色学校，篮球特色教学、女子篮球品牌和校园篮球文化节成为办学特色。此前，该校女篮在省运会、中学生篮球锦标赛等多项赛事中摘金夺银。

另悉，常州市第一中学男篮在2023-2024赛季耐克高中联赛中获得赛区第二名。

近年来，我市积极推进教体融合，促进青少年篮球发展，推行市队校办模式，市三中女篮、市一中男篮均是市队校办队伍。近年来，市队校办队伍战绩斐然，多次在国家级、省级大赛上取得佳绩。

举办第八届校园书法节

兰中校园翰墨飘香



■毛翠娥 潘晓艳 图文报道

本报讯 1月4日，常州市兰陵中学校园里翰墨飘香，16所中小学校的60余名书法师生代表齐聚兰中，参加该校第八届兰亭校园书法节活动。

现场，师生们挥毫泼墨，一撇一捺，雄健有力，一点一钩，气韵生动。经过一个多小时的书写，各式书法作品陆续完成，经典古诗词、迎新贺春词等佳作跃然纸上。

当天，兰中专职书法老师谢振宇执教《险中求稳——楷书三十六法之偏侧》市级书法公开课。他创设跟着狄仁杰去探案的

趣味情境，带着学生走近三位嘉宾，合作探索三个任务，从而形象化地习得偏侧的定义、书写方法。学生在课堂中恣意探索、创意书写，享受书法文化的魅力。

据介绍，兰陵中学2009年就启动了书法特色学校的创建工作，2015年获评江苏省首批书法特色学校（牵头学校），2022年被评为常州市墨香校园。书法进入课堂，每班每周一节课，形成了普及、兴趣、特长三位一体的培养模式。迄今，学校有13位教师参与书法教师培训并顺利结业。兰亭校园书法节已举办8年，成为学校品牌活动。

全国纸飞机嘉年华，博爱学子满载而归

■张蔚 毛翠娥 图文报道

本报讯 2023年12月29日至2024年1月2日，全国纸飞机嘉年华暨放飞梦想全国青少年纸飞机通讯赛总决赛在四川凉山州西昌市航天学校举行。常州市博爱小学选派的7名航模队员稳

定发挥，满载而归。

放飞梦想活动是国内影响力最大、参与人数最多的青少年科技体育普及活动之一。本次赛事中，来自全国26个城市，1176名参赛选手、裁判员及教练员齐聚凉山，在33个比赛项目中展开激烈角逐。选手们通过纸飞机制

作、飞机表演和比赛等形式展示创意和技能。此外还有互动体验、航空科普等活动，让参赛选手深入了解航空科技文化。

博爱小学的参赛队员们在纸折飞机直线距离赛、纸折飞机靶标赛、纸直升机设计飞行竞速赛、悬浮纸飞机绕标挑战赛、纸风火轮单向积分赛、纸飞机载重运输赛六个项目中进行个人及团体的激烈角逐，斩获6个全国冠军，7个亚军，3个季军，共一等奖19个，二等奖7个，三等奖2个，满载而归。

博爱小学是常州市青少年航空模型俱乐部的基地学校，科技模型尤其是三模项目是该校传统科普特色，更是全市航空模型运动的领航者。学校以学科渗透、社团训练、外出研学等形式有序开展校园科普活动，指导学生参加全国、省、市各级比赛，均有出色成绩。

校方表示，将继续探索及优化科技活动在科创教育的方式方法，从而进一步提升青少年动手能力、创新意识和科学思维方式。

