

空气里都是病毒？

□ 记者 刘保军 见习记者 胡焯焯

心事

14岁的小斌，从小学起成绩就名列前茅。最近，小斌却闷闷不乐，体重也下降了很多。

原来，一次升旗仪式上，小斌的同班同学磊磊突然揪了揪他的衣服。回到家后，小斌发现衣服上有些血迹。正巧，那时候学校在普及传染病知识。小斌知道艾滋病和肝炎都能通过血液传播。他觉得衣服上的血迹非常肮脏，就把那件衣服扔了。

后来，这种情况越发严重。他非常厌恶磊磊，甚至觉得磊磊身上有“令人恶心”的味道。从学校回到家后，小斌要先把全身上下都洗一遍。最严重的一次，他竟然把自己的手洗得红肿破皮。

除此之外，小斌不准家人碰他从学校带回来的东西。一旦爸爸妈妈摸了他的书包或者课本，他就要求爸爸妈妈用肥皂洗手，还说：“你们不知道学校有多脏？连空气里都是病毒！”

分析

小斌的行为，是一种强迫性行为，出现这种情况的原因主要有两个方面。一是小斌出现了认知偏差。他对艾滋病、肝炎等传染病的传播途径有一定的了解，但并不完全清楚。

小斌的这种表现也是一种心理压力的转嫁。市学生心理健康指导中心心理咨询师张素霞，通过进一步了解得知，磊磊比小斌学习好，小斌经过多次努力，都没有超过磊磊。这让小斌感到很焦虑。小斌希望通过“病毒”事件，给自己的压力寻找宣泄口。

建议

针对小斌这种情况，张素霞建议，可以先纠正小斌的认知偏差。通过对艾滋病、肝炎等传染性疾病预防全方位的了解，改变他对血液传染病的认知，减少小斌对血液的恐惧。

如果条件允许，可以让磊磊做一次身体检查，以报告单为证，向小斌证明磊磊是健康的。等小斌的情况有所好转后，则需要加强小斌的自信心，降低他对磊磊的关注度和厌恶情绪。

作为家长，应该充分了解自己的孩子。如果孩子是外向型性格，自我约束能力较差，家长可以对他要求严格一些。但如果孩子本身自我约束能力很强，对自己要求很高，家长则需要多鼓励孩子，让孩子敞开心扉，多与别人交流。同时，家长还需要降低对孩子的要求，帮助孩子减少压力。

作为学生，如果有不良情绪出现，需要注意进行自我调节。可以尝试向家人、老师、同学等信任的人倾诉。如果情况非常严重，则需要向专业人员求助，以免发生不良后果。

暑期足迹： 踏遍老城寻“洛阳”



从唐三彩看洛阳文化。

作业：寻访老城
学校：市外国语学校

当到了丽景门的脚下，一种无形的磁场吸引着我。它像是经历过风霜、认知过世俗、踏过时间之河、穿过战争之阔的老人一样，静处着、凝望着人世的繁杂，隐居在市井之中，脱俗般的纯净。

上一段文字，摘自《此行的记忆——游老城之后感》。这篇文章并非出自大家之手，它的作者程思齐，是洛阳外国语学校的一名高一学生。而这篇文章则缘起于语文老师张洁布置的暑假作业——寻访老城。

让课本“走进”生活

“老城有着深厚的历史文化底蕴，处处体现着洛阳历史文化名城的传统风貌。”张洁说，虽然孩子们家在洛阳，但是由于种种原因他们对老城并不了解。这次寻访老城的目的，就是希望学生们通过亲身实践，深入了解洛阳老城文化，将课本上的知识与现实生活联系起来。

“刘嘉宝负责整理胡同和文化古街，王笛负责找小吃，李瑞冉搞定唐三彩，我和杜珈琦负责古迹，薛旭旭总结概况。”程思齐说，作业布置下来后，

同学们热情高涨。她和几个要好的同学一商量，决定分工合作，先把老城的历史文化资料整理出来。

眼观六路看老城

整理完资料，便是理论结合实践的实地探访了。早上8点多，太阳已经有些烤人，但学生们的热情丝毫不减，他们在老城古街上走走停停、比比划划。

“看，这里有做毛笔的！”不知道是谁喊了一声，几个孩子迅速聚到一个摊位四周。观看了大概十几分钟，他们总算解了“眼馋”，一副恍然大悟的表情：“噢，原来毛笔是这样做的啊。”

不仅仅是路边的摊位，一些工艺品店、特产店也留下了他们的足迹。一家唐三彩店的营业员黄阿姨，看到一位老师领着一群学生，很是好奇。她仔细询问一番后，决定给学生当一次唐三彩的免费解说员。

轻松愉快做“作业”

“我以为高中生的作业就是天天做题，没想到还有这么有趣的作业。”黄阿姨觉得，老师给学生布置这样的暑假作业非常好，有助于加深他们对洛阳的了解，还能锻炼学生搜集资料的能力。

既然是暑假作业，当然不能玩玩就算了。“学生们回去要写一份调查报告，把调查出来的东西形成文字报告交上来。比如他们可以写对老城的感受、对老城建设的建议等。”提到作业这件“正事”，张洁严肃起来，她认为，每一份暑假作业都应该起到应有的作用，让学生们在轻松愉快的气氛中学到知识。

幼小衔接之二

□ 记者 刘保军 见习记者 胡焯焯

好习惯让孩子受益终生

上幼儿园时，孩子们比较自由散漫，可以想去就去，不想去就在家玩。但是，这样的行为在小学是不允许的。入学后，孩子需要按时上学，完成老师布置的学习任务。

学校里的条条框框较多，不少初入学的孩子难以适应。这就要求家长在学前暑假，帮助孩子纠正以前的坏习惯，培养适合校园学习、生活的好习惯。养成良好的习惯，能让孩子一生受益。

巧用作息时间表

按时起床，对很多孩子来说是件困难的事情。但入学后，孩子必须要遵守学校规定，在上课前进入教室。

“家长可以帮助孩子培养良好的作息习惯，比如制定一个作息时间表。”青岛路小学班主任吴丽建议。

制定作息时间表，家长不能专断，而应该与孩子商量着来。比如家长可以询问孩子：“妈妈想和你一起吃早餐，你说好不好？”孩子同意后，家长可以再与他商量什么时候起床、洗漱。

让孩子参与制定作息时间表，能让孩子感觉到“我长大了”、“我可以安排自己的生活了”。

如果孩子能够按时起床、入睡，家长一定要及时表扬孩子。如果孩子不愿意执行，家长则需要与孩子交流，询问孩子抗拒的原因，让孩子提出他的想法，再结合孩子的意见，想办法解决。

需要注意的是，作息时间表主要是培养孩子的作息习惯和规则意识，不需要规定得太死板，更不要严格限定孩子读多久的书、玩多长时间的游戏。孩子的模仿能力很强，因此，家长需要率先养成良好的生活习惯，成为孩子学习的榜样。

教孩子集中注意力

涧西区李女士的儿子浩然去年入学，但没上几天学，浩然就不想去了。

原来，他上课总是“坐不住”，不是东张西望，就是摆弄文具盒。放学回家写作业，浩然拖拖拉拉，写几个拼音，玩一会儿玩具。老师布置抄写一页拼音字母，他能写到晚上11点。

为了避免孩子出现这种情况，西工区第五实验小学班主任苏梅建议，家长可以在暑假期间注意观察孩子，选择适当的方式培养孩子的注意力。尽量让孩子养成认真听课、学习的好习惯。

如何培养孩子的注意力呢？家长可以与孩子做一些小游戏，比如夹黄豆比赛。把几种不同的豆子放在盘子里，家长与孩子比赛，看谁夹的黄豆多。这种游戏能让孩子集中注意力，还能培养孩子的耐心。

家长在给孩子讲故事时，也可以问一些小问题让孩子回答。比如讲《司马光砸缸》的故事，家长就可以问孩子：司马光怎么救出了小伙伴？

家长也可以问问孩子最近身边的人和事有什么变化，比如小区里月季花有没有开、草坪是不是修剪过了等。

进行注意力培养时，家长不要跟孩子说是在训练注意力，而应该让孩子在潜移默化中学会集中注意力。如果孩子有进步，一定要及时表扬孩子，培养孩子的成就感和自信心。