

家长课堂

调适情绪的“二重奏”

稳定的情绪是幸福生活的关键，对于父母和孩子双方来说，如何做好情绪管理呢？我建议，父母和孩子都要担当起优秀情绪“演奏者”的角色。

情绪“一重奏”：做情绪稳定的父母

很多家长会因为工作生活上各方面的压力，容易造成情绪的不稳定；而情绪不稳定的父母是很难培养出情绪稳定的孩子的。因此，孩子的父母要努力觉察自己的负面情绪，发现其背后的原因，让自己从中抽离出来，积极处理问题本身而非问题裹挟而来的情绪。

人的情绪没有好坏之分，只分正负。人往往不喜欢那些不愉快的体验，排斥负面情绪。实际上，每一种情绪都有其正面价值。愤怒激发人为争取自己的权利和自由而抗争；恐惧使人躲避危险避免冲突；悲伤能缓解心中的痛苦，让我们开始新的生活。

在家庭生活中，父母应尽量避免负面情绪影响到孩子。如果父母处在愤怒情绪中，可以试试深呼吸，在心中默数，或者转移注意力，把自己从愤怒中抽离出来。另外，建议家长们积极发展兴趣爱好，这不仅能调节生活节奏，还可以把人从紧张的氛围中拯救出来，为生命注入新鲜活力。

情绪“二重奏”：做会调适情绪的孩子

父母该如何帮助孩子纾解负面情绪呢？首先，和孩子进行充分的共情。共情是一切有效沟通的基础。当发现孩子出现愤怒、恐惧、悲伤、郁闷等负面情绪后，如果父母只是简单询问或单纯安慰孩子，往往起不到实质性的效果。

因为每个孩子的语言表达能力不同。此时家长应该主动帮孩子尽可能地表达出他们内心的变化，多使用“你看起来感觉如何”“你难过(生气)了，是吗？”这两个句式，引导孩子感受自己的情绪变化，并主动表达自身感受。

其次，鼓励孩子主动表达情绪和感受。有时孩子不敢向父母表达自己的真实情感，甚至害怕受到父母的打击和批评。当发现孩子有一些负面情绪的时候，建议家长可以这样对孩子说：“如果你不想告诉别人，千万不要憋在心里，可以通过写日记的方法，把心事写出来，这样不但心里舒服一些，更有助于你去解决问题。”或者家长这样引导孩子提示孩子——“你可以向爸爸妈妈倾诉，我们会做你永远忠实的听众。”“你可以把自己的心事向你的朋友倾诉。可能别人不会给你什么帮助，但是在你说完自己心事之后，内心会舒畅很多。”

另外，家长要为孩子创造能够发泄情绪的条件。比如鼓励孩子用涂鸦的方式化解心中的愤怒。对男孩子来说，投掷飞镖或打篮球，都可以让他宣泄负面情绪。当孩子能够明确知道自己当下的情绪，并用合适的方法发泄情绪时，是更有利于他们的情绪管理的。

当我们变成情绪稳定的父母，可以更智慧去处理和应对孩子的种种问题；当孩子变成会调适情绪的孩子，他们将能更积极、更平和地去面对人生中的风浪。

据《今晚报》作者：胡博

帮助孩子，从会“听”开始

未成年人的第一求助对象是父母。在众多未成年人自我伤害事件中，最突出的特点就是孩子向家长发出的求助信号不能被家长识别，没有给予孩子积极有效的反馈，此时如果孩子又得不到其他人的帮助，会引发不良后果。因此，家长想帮助孩子度过困境，建立牢固的亲子之情，就要学习有效能的倾听技巧——“四只耳朵”。

一、第一只耳朵：让孩子知道我在专心听你说话

亲子沟通的重点，不只在“听”，更在于“让孩子知道”我在听，要“听”到孩子有感觉。第一只耳朵必须符合这些基本条件：专心聆听；眼睛盯着孩子；头与目光随着孩子的手势或位置而移动。

此时切忌家长一边炒菜、做家务，一边听孩子倾诉，眼光不直视，还说：“妈妈正在忙，一会儿饭就熟了。你听着，妈妈听着。”如果家长只给了孩子一个耳朵。时间长了，孩子再也不主动找你说话了。

二、第二只耳朵：让孩子知道，我听得懂你所说的话

家长还得让孩子了解，我听得懂你在说什么。第二只耳朵的要点包括：专心聆听；眼睛盯着孩子；目光要随着孩子的手势或位置而移动；频频点头；脸部要有表情，喜怒哀乐要跟上孩子的表情；嘴巴要有声音，及时回应孩子。

三、第三只耳朵：让孩子知道，我赞成你说的话

家长要先接受孩子，才有机会协助孩子改变。赞成孩子的说法，孩子才知道你已经接受了他。第三只耳朵必须符合这些条件：专心聆听；眼睛盯着孩子；头与目光要随着孩子的手势或位置而移动；频频点头；脸部要有表情；有笑容；嘴巴及时回应孩子；嘴角上扬，目光柔和；身体向孩子倾斜、靠近，弯下腰或蹲下身子，或者靠近着坐着在一起，不论赞成或不赞成孩子的说法，都没有责备或不悦的语气；让孩子知道，家长不管他的意见好不好，都很乐意倾听。

四、第四只耳朵：让孩子知道，我好喜欢听你讲话

万一个孩子说的话太过离谱，实在无法赞同，那家长也不要揪鼻子。如果孩子的表现没有合乎家长自身的价值观，也不应该妨碍家长去接纳孩子。此时第四只耳朵应该做到：专心聆听；眼睛盯着孩子；头与目光要随着孩子的手势或位置而移动；频频点头；脸部要有表情，有笑容；嘴巴及时回应孩子；嘴角上扬，目光柔和；身体向孩子倾斜、靠近，弯下腰或蹲下身子，或者靠近着坐着在一起，不论赞成或不赞成孩子的说法，都没有责备或不悦的语气；让孩子知道，家长不管他的意见好不好，都很乐意倾听。

有效的亲子沟通不是不让家长说话，而是需要家长做有效的反馈，孩子最大的幸运是遇到一个贴心并能激发自己动力和能力的家长。正确的行为经过反复训练就能成为能力，为实现有效的亲子沟通，家长们不妨从练习“倾听的四只好耳朵”做起，与孩子成为亲密的朋友！

据《今晚报》作者：付俊琳

中共朔州市委组织部公示

现对市委研究拟任职干部予以公示。

张亮，男，汉族，1971年8月生，在职大学，中共党员，现任平鲁区委常委、委员、纪委书记、监委主任，三级调研员、四级高级监察官，拟任市直单位正职。

梁艳锋，女，汉族，1981年7月生，省委党校研究生，中共党员，现任应县副县长，拟任市属事业单位正职。

公示时间从2023年11月9日至2023年11月15日。公示期间，可通过来信、来电等方式向朔州市委组织部反映公示对象在德、能、勤、绩、廉等方面存在的问题。反映情况和

问题应实事求是、客观公正。为便于核实、反馈有关情况，提倡反映人提供真实姓名和联系方式，我们将严格履行保密义务。

来信地址：朔州市振华西街1号市委组织部干部监督科，邮政编码：036002

联系电话：0349-12380，0349-2162687(传真) 市委组织部电子邮箱：szzzb-jdk@163.com

“12380”举报网站：www.shuo-zhou12380.gov.cn

中共朔州市委组织部 2023年11月8日



探索荧幕背后的神奇

《朔州日报》小记者社会实践活动走进朔州市融媒体中心

电视中的节目是如何制作出来的？《朔州日报》是怎样编辑出来的？记者、编辑还有导演每天都会做些什么？直播间里的各种设备又都是做什么用的……对于求知欲强烈的孩子们来说，朔州市融媒体中心是一个充满神奇的地方。

11月5日下午，40余名《朔州日报》小记者走进朔州市融媒体中心，探索电视节目台前幕后的“秘密”，探寻节目策划、制作、播出过程中的一系列操作流程，了解每一份报纸背后的故事。

首先，朔州市融媒体中心的大千老师为小记者们讲述了朔州市融媒体中心的发展历程。之后，小记者们来到1100平方米的演播大厅和670平方米录播大厅，孩子们睁大好奇的双眼观察着，争先恐后地提问着，竖起小耳朵聆听着：每一档节目是怎样录制、播放出来的；现场为什么有那么多的灯；那台摄像机为什么有那么长的手臂？……大千老师为小记者们一一耐心解答，满足大家的好奇心。



接着，小记者们来到广播节目后期剪辑制作室，看到一排排整齐摆放的电脑，孩子们好奇地问着大千老师：这台电脑是做什么的？那台电脑是做什么的……好复杂啊！

参观广播节目录制与播放的小记者们来说，都是神奇而有趣的。小记者们还亲身体验了“小小广播员”，戴上专属耳机，坐到主持人的位置上，一个个都神气得不行了。

最后，小记者们来到纸媒编辑部。在这里小记者们了解到，我们看到的每一份报纸都是由记者们出去采访、写稿，编辑部排版、校对，最后再印发出来的，小记者们每次活动后写的文章也是在这里编辑排版的。

此次探索朔州市融媒体中心实践活动，在小记者们的意犹未尽中结束了。大家知道了每一档节目的播出，每一份报纸的出版，都需要台前幕后这么多人的努力才能呈现在大家眼前，这些都离不开科学文化知识。所以，作为学生的小记者们应该好好学习，将来才会站在更好的舞台上表现自己，实现人生理想。

心有多大，舞台就有多大！加油吧，少年朋友！

一次别样的探索活动

怀仁市城镇二小四(4)班 梁紫祎(本报小记者)

11月的风虽然夹杂着一丝寒意，但是却丝毫阻挡不了我的热情与激动。因为趁着周末，我参加了《朔州日报》小记者怀仁站组织的“探索荧幕背后的神奇”社会实践活动。这可是我想都不敢想的事情。

11月5日下午，我早早地来到了集合地点，只盼着老师快点带我去那个神奇而令人向往的地方。随着时间的推移，一辆红色大巴车出现在了我的眼前。我知道是我们该出发了，于是迫不及待地跑上车，一路上我激动的心情从未停止。终于，车门吱吱一声打开了，我三步并作两步地第一个跑下车。一下车，便看到了那座气势恢宏的高楼，那一刻，我的心都差点跳出来。

在老师的带领下，我们排着整齐的队伍走进了大楼。首先到达的第一站是1100平方米的演播大厅。一进门，那个极其华丽的舞台便深深地吸引了我，心想：如果有一天能在这上面表演，该多好啊！舞台正中央是一个大屏幕，两侧各有三个小屏幕，头顶上有一排排的射灯，使得这个原本就高大的地方显得更加精妙绝伦，我的内心受到了极大震撼。这时，老师安排我们坐在舞台对面的观众席上，观看了朔州市融媒体中心的发展历程，让我看到了成长。

接着在老师的带领下，我们参观了670录播大厅、记者工作站、广播站。又搭乘电梯，到达了七楼的直播基地，在这里，我们看到了主播专门宣传山西特产的直播平台，让我深切地感受到了我们每一个山西人对家乡的热爱。最后来到十楼《朔州日报》信息采集、编辑、排版等工作的集合地，这个地方让我了解了每一期报纸的产生背后都有工作人员的分工合作。

这里真是一个奇妙无比的地方。经过这次的参观和体验，我了解了一些电视台的相关工作流程，也感受到了工作人员的辛勤劳动。我想说：“你们真了不起。”

神奇的探索之旅

怀仁市城镇二小三(8)班 武轩伊(本报小记者)

在天气略带几分寒意、落叶纷飞，似一只只翩翩起舞的蝴蝶的日子里，我满怀激动地参加了《朔州日报》小记者怀仁站组织的“探索荧幕背后的神奇”社会实践活动。

这是我第一次离开爸爸妈妈的陪同，独立参加活动，心里有一种说不出的滋味。可当我随着人流坐上大巴车的时候，所有的愁云都烟消云散。坐在车上，我们互相说着笑着，彼此想象着这个令人向往的地方。不知不觉就到达了目的地，一下车映入眼帘的就是一座气势恢宏的高楼。

在老师的带领下，同学们排着整齐的队伍走进了大楼。参观的第一站是一楼1100平方米的演播大厅，一进门，最先吸引我眼球的是一个大大的舞台，舞台正中央有一个超大的屏幕，两侧各有三个小屏幕，头顶上有一排排的射灯，真是太让人震撼了。我想：要是能在这里多呆一会儿，该多好呀。可能是老师看出了我的心思，只见她微笑着说：“请同学们坐在观众席上。”哈哈……我如愿了，那一刻，我差一点叫出声来。就这样在老师的安排下，我们坐在了舞台对面的观众席上，看着大屏幕上播放的视频，我了解了朔州市融媒体中心的发展历程。

作为一名小记者，必须术业有专攻，所以专门参



观了记者工作站、广播电台录播厅。在录播厅里，我们各自戴上耳麦，亲自体验了一把当播音员的感觉。在那一刻，我暗下决心长大后一定要成为一名播音员，因为这个职业让我感觉神圣而伟大。

最后乘坐电梯，我们走进了七楼的直播基地。这里让人眼花缭乱、垂涎三尺，因为直播时摆放的全部是我们山西特产。紧接着我们来到了十楼，这个地方是《朔州日报》的信息收集、编辑、排版等工作的集合地，在这里，让我了解了每一期报纸的产生背后都有大量的工作人员分工合作，更让我知道了工作人员的不容易。

这次的参观，使我增长了许多知识，也知道了电视节目的播出过程，更了解了背后工作的叔叔阿姨们的辛勤付出。

一次有意义的活动

怀仁市城镇三小三(2)班 李佳瞳(本报小记者)

时光匆匆，转眼间，漫天飞舞的落叶带着对秋无限眷恋恋归大地，迫不及待地带着初冬的寒意向我们走来……

期盼已久的周末也如约而至，我怀着激动的心情参加了《朔州日报》小记者怀仁站组织的“探索荧幕背后的神奇”社会实践活动。

在出发的路上，我充满了好奇和探索的求知欲，恨不得立马飞到朔州市融媒体中心，见识一下每天播报新闻的现场是什么样子的，还有电视节目是如何制作、编辑的，他们的工作室都有哪些设备……脑海中充满了各种各样的疑问。

终于经过两小时的车程，我们到达了目的地。一下车便看到眼前这座气势恢宏的高楼——也就是我们要探索的朔州市融媒体中心。在老师的带领下，我们有序地走进了大楼。

首先映入眼帘的是一楼1100平方米的演播大厅。大厅内金碧辉煌，第一次看到这么大的舞台，我感到非常惊讶，再看正中央还有一个超大的屏幕，两侧各有三个小屏幕。头顶上的一排排射灯照着舞台，使得它更加绚丽多彩。我不禁幻想，如果有一天我能站在这个华丽的舞台上播音主持，该有多幸福呀！正当我偷着乐的时候，老师安排我们坐在了舞台对面的观众席上，观看了朔州市融媒体中心的发展历程，看着一张张图片在屏幕上滚动，就像播放电影一样，给人十分壮观的感觉。

之后，我们又参观了670录播厅。这里真可谓是流光溢彩，美轮美奂。整个布置，用现在流行的话那叫一个哇塞。就在我沉浸在这个录播厅不能自拔的时候，脚已经不听使唤地跟着老师来到了记者工作站、广播站，还亲自戴着耳麦坐在镜头下体验了一把播音主持，真的是太兴奋了，我不由地惊叹：现在的科技设备真是超强。

我们一步步揭开这座大楼的秘密。此时我所到达的位置是七楼直播基地，这里设备齐全，还有专门宣传山西特产的直播平台，简直让我惊讶到尖叫。最后，我们来到十楼《朔州日报》信息采集、编辑、排版等工作的集合地，看到了叔叔阿姨们紧张而辛勤的工作，我不禁对他们竖起了大拇指。

这里的神奇我们一一破解，我终于知道了我们在电视媒体上看到的精彩节目原来都是这些工作人员的辛勤付出。在这里，我想要对你们道一声：辛苦了！

探索荧幕背后的神奇

怀仁市城镇实验二小五(7)班 徐铭君(本报小记者)

每当在电视上看到主持人，我都不由地心生疑问：主持人是在哪里直播呢？电视中的节目是如何制作的？直播间里又有哪些设备呢？……今天，终于有幸参加了《朔州日报》小记者怀仁站组织的“探索荧幕背后的神奇”社会实践活动。

下午，我催着妈妈不到一点就把我送到了集合地点，在那里，我焦急地等待着同学、老师的到来。终于在一点半的时候，他们全部到齐了。这时，只见一辆红色的大巴车缓缓地向我驶来。那一刻，我手舞足蹈。

只听见老师说：“孩子们可以有序上车了。”我一个箭步冲上车去。一路上和邻座的同学说着、笑着，一刻也没有停歇，一直到车子在一座大楼前停住，我才回过神来，再抬头向窗外望去：“哇！好高的楼啊！上

面还镶着几个鎏金大字。”我知道我们到达目的地了。还没等老师喊话，我已经站在了下面，帮着老师整理队伍。等到老师走下车时，我们已经排得整整齐齐了，像一支等待命令的军队一样。就这样在老师的带领下，我们走进了大楼。

参观的第一站是1100平方米的演播大厅。一进门，我就看到了一个显眼的舞台，舞台中央有一个非常大的屏幕，两侧分别有三个小屏幕，放眼望去十几排的观众席整齐地排列在那里，仰头一盏盏射灯散发着耀眼的光芒，实在是让人着迷。我们还坐在观众席上看了一个视频，从这个视频当中了解了朔州市融媒体中心的发展历程。

之后，我们又来到了670录播厅，了解了主持人工作的地方。接着乘坐电梯来到七楼的直播间，还去了十楼的《朔州日报》编辑工作室，真可谓是大开眼界。美好的时光总是短暂的，朔州市融媒体中心的参观就这样在不知不觉中结束了，但是，却让我涨了不少知识，同时也感受到了科技的飞速发展与进步。

走进荧幕背后

怀仁市城镇二小四(4)班 任鸿玮(本报小记者)

11月的风虽有阵阵寒意，但是依然阻挡不了我的热情和激动。你们知道为什么吗？还是让我来告诉大家吧！今天，我要去参加《朔州日报》小记者怀仁站组织的“探索荧幕背后的神奇”社会实践活动。

想想自己能够亲眼看到荧幕背后的秘密，真是开心得不得了。坐在大巴车上，我的脑海中已经浮现出了无数的画面：电视上的节目是怎么做出来的呢？那个地方是一处院子还是一座大楼？……就在我浮想联翩的时候，只听车上的老师说大家准备好，马上就要下车了。听到这句话，我的心简直快要跳出来了。

我急切地带着我的装备下了车，在老师的安排下，我们迅速排成两列队伍，走进了大楼。

参观的第一站是1100平方米的演播大厅。在大厅里，我见到了一个超大的舞台，正中央是一个平日从没见过的大屏幕，头顶上还有很多的射灯。在工作人员的安排下，我们依次坐在观众席上。看着大屏幕上播放的视频，我了解了朔州市融媒体中心的发展历程。

我还陶醉在这个大到让我掉下巴的演播大厅的时候，已经不知不觉被老师带到了670录播大厅，这是主持人录制节目的地方。我第一次亲眼所见，真是太激动了。“我什么时候可以坐在这里录制节目呢？”我心想。为了做一名合格的小记者，我还专程参观了记者工作站、广播室。

最后，我们乘坐电梯来到了七楼的直播基地，看到宣传的都是山西特产，真是“山西特产哪里看，直播基地屏幕见”。再往上面十楼是《朔州日报》信息采集、编辑、排版等工作的集合地。

就在我意犹未尽的时候，只听老师宣布今天的参观到此结束，我带着不舍随着老师慢慢地走出这座大楼。我觉得这真是一个神奇的地方，在这里我收获了开心，也收获了知识。

参观市融媒体中心

开发区实验小学五(6)班 胡哲钧(本报小记者)

今天下午，秋高气爽，一阵阵秋风呼啸着吹过我的脸颊。我怀着激动的心情，来到了《朔州日报》小记者“探索荧幕背后的神奇”社会实践活动大巴——朔州市融媒体中心。

集合、整队，活动开始了。首先，我们来到演播厅，朔州市融媒体中心的岳大千老师向我们详细介绍，这里举办过许多大型的活动，例如，朔州春晚、音乐节等。我们还看了一个短片，介绍了朔州市融媒体中心之前是朔州广播电视台，现在是朔州市融媒体中心，这是技术飞跃的象征。

我们又去录播大厅，这里播放的节目有：《大家谈》《有事你就说》等等，我还体验了听声广播，认识了摇臂摄像机。紧接着，我们又去了十三楼的新闻调度中心，这里还没有完全建成，但已初具雏形，我们还看了资料库，因其收藏价值很高，我们没能近距离观看，真是有点失望。

时光匆匆，转眼间，一下午的参观很快结束了。通过这次探索活动，我心里有了一个小小的目标，那就是长大后当一名优秀的主播。