朔

州

记者社会实践活动回顾

流

淌

指

尖

的

面





# 初中新生如何摆脱开学焦虑

再有几天,初中新生就要开启新学 段的学习了。他们要面对的不仅是学 习模式、学习内容的变化,更要面对青 春期的情绪变化。开学日期临近,一些 孩子出现了不同程度的"返校忧郁 症"。此时,家长一定要做好对孩子的 引导和陪伴,帮助孩子摆脱开学焦虑。

#### 一、调适心理,加强沟通

在新学期开学前,家长要帮助孩子 调适好心理,让孩子提前了解初中学校 的情况,缓解孩子因对初中生活的未知 而造成的紧张。比如,家长带孩子去新 学校门口转一转,熟悉一下学校位置和 周边环境,减少对初中的陌生感。如果 有小学同学恰好也在同一所初中,可以 让孩子们之间多交流,在一个新的环境 里,有相熟的同学和朋友将会对孩子的 心理产生支持作用,从而帮助孩子更快 地适应初中生活。

12岁的孩子已经进入了青春期,他 们想要追求独立自主,对家长的教育和 要求往往产生逆反情绪,有的孩子还会 出现烦躁、焦虑的心情。对此,家长更 要加强和孩子的沟通,格外注意沟通方 式和情绪,要在尊重孩子的前提下,用 平和的心态与孩子沟通;在关注和引导 孩子的同时,给他们留出个人空间。开 学前,家长可以和孩子多聊聊天,听一 听他们的想法,多一些包容和耐心。

#### 二、调整作息,合理预习

为了让孩子平稳顺利地适应开学 生活,现在就要开始调整作息时间。首 先,让孩子早睡早起,尽快适应上学的 作息;其次,通过预习,引导孩子逐渐进 人学习状态。

初中课程不仅科目增加了,知识的 难度也提升了。家长可以引导孩子对 初中的知识进行有规划地预习。家长 和孩子一起商量,制定适合孩子的预习 计划。例如语文学科,可以提前背诵、 默写初一上学期必背的古诗文。每天 坚持阅读,阅读内容可以从初中课本要 求的必读书目中选择;在阅读的同时, 要做好读书笔记,可以将自己喜欢的句 子摘抄下来,也可以分析人物形象和情 感。只有做到了有效的预习,孩子才能 自信满满地踏入中学的校门。

#### 三、坚持锻炼,提升能力

适当的运动有助于孩子缓解紧张 情绪。孩子拥有健康的体魄,才有足够 的精力生活和学习。假期里,家长可以 陪着孩子一起运动,比如慢跑、打羽毛 球、游泳等,既锻炼了身体,又在运动中 增进了亲子感情。

进入初中阶段的孩子内心渴望别 人将自己当作大人看待,渴望像大人 一样独立做事,因此家长要尊重孩子 的想法,可以将一些家庭事务放手交 给孩子去做,比如清洗衣物、打扫房 间、尝试做简单的饭菜、整理自己的学 习用品和书籍等,当孩子遇到困难时, 家长再给予指导和帮助。独立处理事 务不仅可以锻炼孩子的动手能力和实 践能力,也可以提升孩子的时间管理 能力。在事情完成后,家长要及时对 孩子进行鼓励和肯定,这样既让孩子 获得了成就感和满足感,又可以进一 步激发孩子的积极性和自觉性,让他 在实践中获得成长。

据《今晚报》作者:韩欣晏

家长说了一百遍,孩子就是听不进去,遇 到犟脾气的孩子,怎么办?

# 尊重差异 认可努力 提供选择

●家里如果有一个脾气很犟的孩 子,家长大多是很头疼的:明明给孩子 提了一个很好的建议或是很有效的方 法,但孩子就是听不进去,一边反驳家 长,一边一意孤行地坚持己见,一条道 走到黑。家长急得够呛,孩子却置若罔 闻,这种僵局该如何打破呢?

### 讲述:家有"犟"孩子,让人操碎了心

吴女士的女儿小濛11岁了,是一个 很有主意的孩子。在吴女士看来,孩子 小时候做事有主意,挺让家长省心的。 可是随着孩子年龄的增长,孩子这种有 主意的表现,渐渐变成了"犟脾气"。有 的事情明明是为她好,但家长磨破嘴皮 地说了一百多遍,这孩子就是听不进 去。时间一长,家里争执不断。

吴女士说:小濛上四年级之后,主 意越来越正,很少能听进去我们的意 见。就拿阅读这件事来说,我们建议她 边读边做一些标记,比如标出好词好 句,写一点读后感,可这个孩子我行我 素,歪在沙发上,边吃边看,喜欢的一页 就折书角。小濛不但在学习方法上听 不进建议,在生活上很多时候也是自作 主张,让我们操碎了心。

#### 建议:减少内耗,不妨给孩子当助理

国家二级心理咨询师、天津市和平 区家庭教育讲师团成员苏星源老师说, 孩子源于父母,却不能始终在父母划定

的"圈子"中生活。作为父母,正视孩子 的成长,从根本上说,是正视每个人的 主观意识、价值取向是有差异的。很多 家长之所以认为孩子"犟",是因为并不 了解孩子的思考逻辑方式,进而不认可 孩子的做事方法。

苏星源老师说,从家长的身份出 发,肯定希望自己的孩子"听话"。不可 否认,家长会给孩子一些很好的人生经 验和处理事情的有效方法,但如何才能 让孩子听进去呢?很明显,下指令或叮 嘱的方式是孩子难以接受的。家长要 多做铺垫,让孩子从家长的建议中找到 自己认可的价值取向,通过"试验"让孩 子认可家长的建议才是靠谱的。孩子 自己找到家长意见中的真相,远比家长 下命令甚至打压式的强推有用得多。 遇到孩子闹"犟脾气"的时候,建议家长 跟孩子聊一聊。尊重自己和孩子的个 体差异,尊重孩子、认可孩子的努力,这 样可以避免对抗、减少家庭内耗。进而 在双方坦诚交流的基础上,给孩子提出 可供选择的方法。如果孩子在处理事 情上确有失误,家长也要对事不对人, 指出失误即可。家长不是孩子的指挥 官,而是孩子的好助理,帮助孩子从家 长的建议和自己的想法中找出新思路, 经过仔细甄别、深思熟虑后的"限量款" 方法,更容易被孩子接纳。

据《今晚报》作者: 贾林娜

## 常见成语辨析

出奇制胜:奇:奇兵,奇计;制胜: 制服对方以取胜。用奇兵、奇计制服 对方,取得胜利。也泛指用奇妙的、 使人意想不到的策略或方法来取 胜。出处:《孙子·势篇》:"凡战者,以 正合,以奇胜。"近义词:出其不意。 例如,从这几件事情可以看出,李自 成是一位出奇制胜、善于用兵的军事 统帅人才。用于战争或其他活动方 面的表述。一般作定语、宾语、状语。

出人意外:意:意料。出乎人们 意料之外。出处:《二十年目睹之怪 现状》九回:"所以天下事往往有出 人意外的。"近义词:出人意表,出其 不意。反义词:不出所料。例:这个 结果太出人意外了,让很多人都吃 惊。出人意外和"出其不意"都有 "意想不到"的意思。但有区别:针 对的对象不同:出人意外针对的是 所有的人;而"出其不意"针对的仅 仅是对方。出人意外常受"很""太" 等副词修饰;"出其不意"则不可。

(未完待续)





在中元节这个充满传统节日韵 味的日子里,《朔州日报》小记者站组 织开展了一次别开生面的"流淌指尖 的艺术——捏面人"社会实践活动。 这次活动不仅让我们亲身体验到了 民间艺术的魅力,还让我们在实践活 动中感受到了非遗的深厚底蕴

活动在家和红事汇酒店举行 ·进酒店大门,我就开心不已。我们 挨个坐下,老师进行了简短的知识讲 解,我们了解了中元节的历史和文 化。原来,捏面人是中元节期间的一 项活动,寓意着祈福和驱邪。

接着,老师给我们发了面团,在老师

## 今天是一个阳 光明媚、万里无云的 日子。太阳公公笑

眯眯的,我的心情也 格外得好,因为我们 要去参加《朔州日 报》小记者"流淌指 尖的艺术——捏面 人"社会实践活动。

大家说捏面人 有什么意义呢?捏 面人的意义就在于 它是中国传统民间 艺术的一部分,具 有深厚的历史文化 价值,同时也是研 究历史、考古、民 俗、雕塑美学的重 要实证材料。

来到活动地点家和红事汇酒 店,老师开始分发面团了。我使劲 地揉面,不一会儿,面团就被我揉 得光滑平整。首先我们把面团分 成三部分,在老师的耐心教导下 面人圆圆滚滚的身体呈现在我们 面前。之后,老师教我们用牙签、 梳子做装饰,一朵小花就这样出现 了。做好之后,我们的面人便推入 蒸箱,等待结果。在此期间,我们 还采访了酒店的老板和在场参加 活动的小朋友,受到了不少启发。

通过这次活动,我收获了好 多,不仅了解到国家级非物质文化 遗产面塑,而且还体验了捏面人的 乐趣,真是有意义的一天

朔城区四中五(11)班 高浩芸

星期六上午,我来到家和红事汇

酒店,参加《朔州日报》小记者"流淌指 尖的艺术——捏面人"社会实践活 动。"面人"也被称为"面塑",是我国

的一项非物质文化遗产,流传已久,

每到中元节之前人们都会捏面人来

了捏面人的由来,还给我们准备了很

多材料,有面团、豆子、水和工具。我

们都拿到材料后,老师就开始教我们

怎样捏面人。开始我觉得捏面人挺简

结果真正动手的时候,却怎么也捏不

好,最后还是在老师的指导下,完成了

"老爷爷"作品。我看着其他人捏的面

单,自信满满,准备捏一个"老爷爷"

来到活动地点,老师先给我们讲

祈求祝福



流淌指尖的艺术 的耐心指导下,我很快掌握了捏面人的

技巧,面团在我手中逐渐光滑了起来。 在捏面人的过程中,我遇到了不 少挑战。例如:面团发硬,捏出的娃 娃不够光滑,还有面团干裂……但是 我没有放弃,一直去做改进。在这个 过程中,我知道了坚持就是胜利。

活动的高潮是大家捏面人的时 候。每一个面人的表情与造型都是 独一无二的,充满了创意。我特别喜 欢那个笑容灿烂的面人,他仿佛向我

活动结束后,我深有感触。每一 个细小的传统习俗,都承载着我们祖 先的智慧,是我们宝贵的文化遗产。

今天,我不仅学会了捏面人,锻 炼了动手能力,而且了解了中华民族 的深厚文化底蕴。

朔城区二小五(9)班 赵艺涵 (本报小记者)



## 快乐的面塑活动

中元节这天,我和好朋友们一 起参加了《朔州日报》小记者站开展 的"流淌指尖的艺术——捏面人"社

我们早早来到家和红事汇酒店, 等小记者们都来齐了,老师点完名 后,我们排着整齐的队伍来到楼上的 豪华大厅里,开始捏面人。

我们把手洗干净后,老师给我们 每个人都分发了一个发酵好的面 团。首先,用手把面团揉成表面光滑 的椭圆形,把上面一部分揉成圆形, 这个就是面人的脑袋。接着,再揪一 块面团搓成细条,先把细条交叉,细 条的末端用梳齿印上手,上半身就完

成了。把剩下的一部分面团也搓成 细条,把它交叉,再把交叉处堵住,下 半身也做好了。最后,把上半身和下 半身连接在一起,用黑豆当作眼睛放 在脸上,再用一点儿面捏成花的形状 贴在腿上,整个面人就完成了。最后 放进锅里蒸30分钟,就可以吃了。

我亲眼看到我的面人作品是那 样逼真,表面是那样的细腻柔软,尝 到的是那样的味道香甜,我的自豪感 油然而生。这次活动不仅培养了我 们的动手实践能力,也让我们感受到 了民间艺术生活的乐趣。

市实验小学三(3)班 王智昊 (本报小记者)



捏面人,是面 塑的一种,是众多 非遗项目中的一 抹亮色,也是一种 融入技术含量的 民间艺术。为了 让小记者们在农 历七月十五体验 民间艺术,感受 丰富的民间文化 生活,培养小记 者们的创新思维 和动手能力,8月 17日,《朔州日 报》小记者站在 家和红事汇酒店 开展"流淌指尖 的艺术——捏面 人"社会实践活 动,让非物质文化 遗产代代相传。

来到家和红 事汇酒店,集合签 到,分发面团。小 记者们拿到面团 后,老师就开始了 现场教学,首先是 揉面团,想要把面 团揉得光滑劲道 需要手法和力气, 小记者们认真地 观看老师的示范, 不厌其烦地一遍

遍尝试,在摸索一番后,最终掌握了要 领。接着把面团分成五部分,然后拿出两 个小面团通过搓、拉等方式做面人的身 体。随着动作的越来越熟练,面人的雏形 就这样出来了,小记者们看着自己的作品

做好的面人便拿去蒸了,在等待的过 程中,齐老师为大家讲述了关于中元节和 面人的相关知识,了解了中元节的由来和 习俗以及中元节被列入了国家级非物质 文化遗产名录等。

蒸好后,一个个白白胖胖的小面人呈 现在了大家面前,看着自己的作品,小记 者们非常满意。最后,大家集体给面人做 了装饰,装饰过后的面人显得富态喜气 栩栩如生。

此次活动,不仅让小记者们了解了国 家级非物质文化遗产中元节,同时,通过 实践体验了捏面人的乐趣,在实践中获得 知识,争做非遗传承人。

## 捏面人

人各种各样,有捏的大哥哥,有捏的小 弟弟等等。我旁边的小朋友别出心 裁,他居然捏了一个奥特曼。

接着,我们把捏好的面人放入蒸 笼,蒸30分钟后,所有的面人都出锅 了,拿在手里软软的,香味扑鼻而来, 尝一口,好吃的不得了

这次活动,我既体验了捏面人的 快乐,也了解了非物质文化遗产 真是收获满满的一天。

朔城区二小三(8)班 赵德霖 (本报小记者)



暑假里,我怀着对大海的无限憧 憬,跟随《朔州日报》小记者怀仁站的 孙老师踏上了前往青岛的旅程。青 岛,这座被称为"东方瑞士"的城市, 用它那蔚蓝的海岸线和迷人的海滨 风光,为我编织了一个难忘的夏日海 滨梦。

一踏入青岛,海风便迎面扑来, 凉爽中夹杂着淡淡的舒服,瞬间驱散 了夏日的炎热。去了青岛,我知道了 海水是咸的。到了海边,只见金色的 沙滩在阳光中闪耀,仿佛铺满了细碎 的金子。海浪轻轻地拍打岸边,发出 阵阵悦耳的声音,像是大自然最悠扬

的乐章。

我迫不及待地脱下鞋子,去感受 沙滩给我带来温暖而又细腻的感 觉。海浪一次次漫过我的脚裸,带来 一阵阵清凉,在那一刻,我觉得所有 的坏情绪都随着海浪远去。我沿着 海边漫步,看着远处海天一色,一时 分不清哪里是天,哪里是海,那时我 的心胸与海一样宽阔无边,仿佛卸下 了所有的烦恼和压力,情绪变得不再 躁动,心情变得很平静,呼吸也变得 像大海一样平缓。

青岛之旅,不仅让我领略到了 大海的壮阔与温柔,更让我体会到 了生活的宁静与惬意。这个夏天, 青岛的海边成了我心中最美的风 景,留下了一段难以忘怀的记忆。 我相信,在未来的日子里,每当我想 起这段旅程,心中都会涌起一股暖 流,那是对青岛,对大海无尽的向往

怀仁市城镇第二小学六(2)班 符爱卓(本报小记者)

# 青岛七日游

大海、蓝天、沙滩、浪潮……构成 了一幅别具一格的画面。暑假里,我 跟着《朔州日报》小记者怀仁站的孙 老师参加了青岛海军夏令营,来到了 我日夜思念的地方——青岛。

在夏令营里,我们玩了CS、皮划 艇……许多项目。然而,印象最深的 是去看大海。当时,我站在海边,心 情十分的激动,要知道,这可是我第 一次见到大海,只见大海闪闪发亮, 没有一丝浑浊,像一颗世界上独一无 二的大钻石。波浪扑面而来,像一只 凶猛的大老虎。浪潮一过就有许多 大大小小、五光十色的海螺与贝壳被 卷上岸,漂亮极了,幸运的还会捡到

海滩上的活动同样让我兴奋不



已。一片一片的沙滩在阳光的照射 下,像无数个小碎金子,我还在沙滩 上堆了好几个小城堡,感觉很满意。

通过了这次夏令营,不仅让我看 到了青岛的美丽,更让我学会了很多 实用的技能,如洗衣服、写信、叠被子 等。这真是一次收获满满的旅程,我 会永远珍藏这段美好的回忆。

怀仁城镇第二小学四(5)班 苏钰城(本报小记者)

## 青岛之旅

在暑假里,我怀着对大海的憧憬,跟 随《朔州日报》小记者怀仁站的孙老师踏 上了前往青岛的列车。

-踏入青岛,那里的阳光和新鲜的空 气,使我感到很舒服。

旅程第三天,我们去赶海,用手抓起 软绵绵的沙子,双脚踩在上面既舒服又 柔软,不一会儿就陷进去了。当海水拂 过小腿时,感到所有烦恼都被冲走了,我 们在大海里摸蛤蜊、扔沙子、泼海水。海 风抚摸着我的脸蛋,就像妈妈在抚摸我

我们一路来到海边,在那里我交了两 个好朋友,也是我的舍友,我和她们一起 划皮艇、坐轮船。

最让我难忘的是在海底世界,就像 进入了一个神秘的蓝色宇宙。在这片水 的王国中,每一处角落都有生灵在诉说 它们的故事:有一头鲸鱼和大乌贼在海 底战斗中,鲸鱼虽败犹荣,被青岛人打捞 上来,用它的真皮制作标本。我们还看 到了美丽的水母,它们如同海底的花朵, 魔鬼鱼有的像是在哭泣,有的像是在欢 笑。锤头鲨的出现让人心生敬畏,而小 海马则像一颗颗微小的宝石,让人感到 温馨和喜悦。

快乐的时光总是太短暂,不知不觉就 结束了这次旅程。我真想化作海洋的一 分子,融入这奇妙浩瀚的奇特世界,去感

受这个人类最忠实的朋友 怀仁市第二实验小学三(31)班 孟沁 (本报小记者)