

当“压力山大”成为孩子的“口头禅”

帮孩子减压、减负？听听家长、老师、专家怎么说

最近，合肥一名14岁女孩走失的新闻引发广泛关注，走失前，女孩曾向同学流露出“压力大，想离家出走”的想法。令人欣慰的是，离家40多个小时后，女孩最终在小区内被找到。如今，“压力”已不再是成年人的专利，“压力山大”甚至成为孩子们的“口头禅”。如何帮孩子减压、减负呢？昨日，记者专门采访了家长、老师和心理专家，一起来听听他们怎么说。 □王永生 周先荣 陈红 记者 马冰璐

数据：3成以上中小学生学习压力大

今年7月，教育部基础教育质量监测中心发布了《中国义务教育质量监测报告》。监测报告显示，义务教育当前仍存在课业负担偏重、学生睡眠不足、综合能力相对缺乏等问题。

监测报告发现，学生家庭作业耗时长，校外学业类辅导班参加率高，3成以上学生感到很有学习压力。小学生每天睡眠时间应保证10小时，初中生9小时。监测结果显示，四年级学生睡眠时间在10小时及以上的比例为30.7%，八年级学生睡眠时间为9小时及以上的比例为16.6%。

家长：尽力帮孩子不被“压力”所累

家住合肥市龙居社区的王女士是一位初三学生的家长，“儿子学习成绩还不错，虽然我没有给他施加压力，但我还是能感觉到孩子无形中也在‘自我加压’。”她不止一次听孩子“吐槽”，同学一个比一个勤奋，自己不得不“自我加压”。

王女士说，每次感觉到儿子“压力山大”时，自己便会连哄带劝，帮他排解压力。如何帮助孩子减负呢？“一般儿子写完作业后，如果时间已经很晚了，我便‘勒令’他睡觉，不要再熬夜学习，作为家长，一定要尽力帮孩子平衡好学习时间和休息时间，调节好心

理和情绪，不要被‘压力’所累。”

“不少家长曾因学历不高在人生路上受过挫折，所以希望孩子足够优秀。”家住蜀山社区的刘先生认为，但家长却忽略了孩子终究是个孩子，并不懂得如何排解压力，“这时候，家长就应该‘挺身而出’，帮助孩子解压。”

“孩子不忙碌，家长心慌慌。”市民吴女士直言，每次看到别人家孩子的“行程”排得满满当当的，自己就不免有些心慌，“一想到别人家的孩子在学习，在进步，我就不由自主地唠叨孩子，并给他‘增负’。”

“实际上，在学校减负的同时，许多家长却在暗地里给孩子‘增负’。”家住王卫社区的孙女士坦言，这种现象如今十分普遍，无奈之下，自己也只好给孩子“增负”，报了好几个辅导班。“虽然很多家长呼吁学校减负，但实际上，真正需要减负的恰恰是家长自己的教育思维和教育理念。”市民陈先生认为，如果家长不减，孩子的压力难降。

老师：家长应与老师“合力”帮孩子

“家长应与老师‘合力’帮孩子减压。”合肥市望湖小学老师张秀琴表示。“孩子出现压力困扰时，除了老师外，家长也要‘出手’帮孩子减压，多与孩子沟通，了解孩子的压力来源，通过陪伴、游戏、运动等方式帮助孩子减压。”张秀琴建议道。

“对于小学生而言，课业负担不算重，但不少家长却帮孩子报了过多的兴趣班和课外辅导班。”张秀琴认为，这种“增负”的做法不值得提倡，“建议报辅导班针对薄弱科目，报兴趣班根据孩子的兴趣爱好选择。”

日常生活中，不少家长喜欢拿别人家的孩子与自家孩子作比较，“殊不知，这种做法不仅伤害了自家孩子的自尊心，还打击了孩子学习的积极性。”张秀琴认为，家长应少拿“别人家的孩子”说事，“因为每个孩子

身上都有闪光点，同样也有不足之处，这种‘比较’只会增加孩子的心理压力，建议家长还是采取‘鼓励式’教育方式，多鼓励孩子。”

“初中生面临升学，不可避免地会面临一些压力。”合肥市颐和中学老师宇朝霞认为，面对压力，孩子应和父母坦诚沟通，父母也应心平气和地聆听，并想方设法帮孩子减压，“家长除了要学会换位思考外，不要对孩子管束太多，应让孩子有‘喘息’的时间和空间。”

专家：有效的办法是让孩子爱上学习

“帮助孩子减压最有效的办法是让孩子爱上学习，把学习中的压力转化成学习的动力，在学习体验到乐趣，这样就会产生热爱学习的良性循环。”国家二级心理咨询师周金妹建议，家长不妨把孩子天性中爱玩与爱学的心理相结合，借助孩子天性中的好奇心来促使孩子由内而外地爱上学习，这样学习对于孩子来说就不再是压力负担，而是变成了一种享受，学习效率也会有效提高。

周金妹指出，家长在家庭教育中扮演着重要的角色，但不少家长却并未意识到这一点，或是把孩子“扔”给辅导班，或是让孩子“孤单成长”，只知道一味地给孩子“增压”“增负”，“家长应纠正错误的教育理念，不要把分数当成衡量孩子是否优秀的唯一标准，学会理解、关心孩子，成为孩子压力的聆听者和排解者，帮助孩子减负、减压。”

“学生是一个压力比较大的群体，如果无法正确地排解压力，有可能出现学习成绩下降、离家出走、厌学、沉迷网络等行为。”周金妹表示，要正确排解压力，主要有四步：识别压力，减少压力，提高承受力，释放压力。



徽州的冬日寒气袭人，冬日的锦绣喜气盈门。“第十四届全国名校创新大会”于2018年11月30日至12月2日在国家会议中心报告厅隆重举行。大会由教育部直管的智慧工程研究会、北京钟南山创新公益基金会联合主办，邀请了国务院国家教育顾问、教育部相关领导、部分省市教育厅局领导、学校校长、优秀教师代表、教育机构代表30多个城市、近300余名教育专家、学者参加会议。经组委会评定，合肥锦绣中学荣获“全国十佳创新名校”荣誉称号，许安富校长荣获“全国十佳创新名校长”荣誉称号。这是继2018年11月29日，合肥锦绣中学成功举办首届市民开放日引爆合肥家长圈之后的又一喜讯！



做精致教育 办伟大学校

——奋进中的合肥锦绣中学系列报道之一——



全国十佳创新名校长：许安富



许安富校长和学生在一起



2018年四川理科状元(718分)周川与许安富校长合影

八载砥砺前行，肥西实验铸就辉煌

创新之都，大湖名校育英才。合肥新明投资集团于2010年斥巨资打造肥西教育旗舰——肥西实验高级中学。经过八年的发展，现有学生10000余人，教职工1100余人。自2010年至2018年，肥西实验高级中学不断刷新肥西高考记录，本科升学率从2011年的70%到2018年超过90%！重点升学者人数逐年攀升，从2011年的几十人到2018年845人！八年蝉联肥西县高考文、理科状元，书写了“低入口、高出口”的合肥教育传奇！

今朝高位高进，筑梦庐州彩绘新篇

梧桐凤必至，花香蝶自来。合肥锦绣中学是合肥新明投资集团为了进一步提升新明教育品牌影响力，立足合肥，面向中原，辐射全国，精心打造的一所高质量、精品、国际化的六年一贯制寄宿制学校。

新明投资集团特聘全国模范教师、中国百强校长、全国教育改革创新杰出人物、中国十佳好校长、四川省名校长、四川省有突出贡献优秀专家、四川省遂宁卓同教育集团总校长许安富先生出任锦绣中学校长一职。

合肥锦绣中学坐落于合肥市西南部的经开区。东临巢湖之畔，地接滨湖新区。序序环绕，交通便利。校园绿草茵茵，鸟鸣啾啾，碧树荫荫，红墙映蓝天。精致温馨的教室，一幅幅设计精美的图画，一处处极富个性的布置，洋溢着人文书香的“个辅区”，彰显着个性才华的“文化走廊”，无不体现出锦绣师生独具匠心的人文设计和高品位的文化气息。

泰戈尔说过：“教育的目的应当向人传递生命的气息。”教育的本质在于立德树人，给予人发展的能力，并引其向善向美向真。锦绣中学为每一个孩子量身定制生涯发展规划，让学生与老师一道收获生命成长幸福的教育旅程！

办学理念先进，花开锦绣香远溢清

一个好校长就是一所好学校。一个校长的高度就决定了这个学校的高度。许安富校长曾以“精致教育”理念缔造了享誉全国的“卓同奇迹”，把数万名卓同学子送入包括北清在内的国内外顶级名校，2018年卓同学子周川以718分成功摘下四川省理科状元的桂冠。如今精致教育已花开锦绣，他要让每一个锦绣学子都能如花般绚丽绽放。

许安富校长立志做有灵魂的教育，办有文化品位的学校。他认为，做精致教育，是一种关注细节的严谨，也是一种欣赏差异的开放，更是一个让学生生命个体得到更充分的尊重与发展，让教师的生命价值得到更充分的体现与提升。

许安富校长认为，每个孩子从出生开始，就是独一无二的生命个体，有其独立存在的生命价值和生命尊严。教育的意义，就在于激发孩子积极向上的生命价值，尊重每个孩子的独立人格，弘扬每个孩子的个性特长，让每一个孩子都成为最出色的自己，这既是教育的起点，也是教育的必然归宿。

合肥锦绣中学以“做精致教育，办伟大学校”为办学愿景；以“卓越发展，锦绣前程”为办学理念；以学生核心素养为重点，全面实施素质教育，全力打造有灵魂的教育、负责任的教育、有公信力的教育、有发展力的教育，着力培养具有中国精神世界眼光迈向未来的国际精英。鲜明的办学特色，赢得了广大师生及合肥教育界的高度肯定。

合肥锦绣中学将以卓越之精神，铸伟大之教育。如果说将锦绣比喻成一朵花，那应该是一朵“团雪上晴梢，红明映碧萝”的梅花，于广袤的庐州大地上傲然绽放。不仅人夸颜色好，还盈清气满庐州。



要读书 选锦绣 读锦绣 更优秀

做精致教育 办伟大学校
成才热线：0551-63825333
地址：合肥市经开区紫云路121号
网址：http://www.hfjxzx.com/