

高一新生适应期，家长行动方略

◆运城市康杰中学专职心理健康教师、国家二级心理咨询师 文娜



帮助适应新挑战

同学们由初中升入高中，不只是换了一个校园生活，更是一段由内而外的蜕变之旅。比如：面对新校园引发的“水土不服”，如何快速踩稳生活步伐，形成内心秩序感；初高中角色转换，需要同学们有意识地化身问题解决者；在全新的人际关系中逐步搭建起自己的学习支持系统；优化、升级适合于高中的学习方法论体系等。

成长源于困难和挑战。而成长需要耐心和时间，更需要策略和方法。在道路两旁，我们时常会看到带有支架的小树。很显然，这些小树是刚栽的。支架是为让小树更易扎根，最终成活。身处风云变幻的适应期的同学们如同这些小树，他们也需要支架的支持和守护，在新校园的土地上向下扎根，最终向上生长。

小树需要支架，孩子也需要家长们的帮助。在孩子成长的过程中，每当开启一个新的人生阶段，都需要家长朋友们的陪伴与扶持。助他远行，我们的确可以“有所为”。

确保亲子关系桥梁安全畅通

亲子关系是桥梁 关于亲子关系的一个比喻是，父母与孩子就像是一条河流隔开的两岸。父母在此岸，孩子在彼岸，分属两个独立的世界，亲子关系便是连接两岸的桥梁。父母想要传递的想法、观念等就是桥上通行的车辆。当连接两岸的桥梁越坚固、数量越多、越畅通，亲子关系就越顺畅、越牢固。所以，只有关系这座桥梁安全畅通，才谈得上真正的养育。因为关系是一切教育的前提。

信任如生命般珍贵 亲子之间，信任，是桥梁的龙骨和桥墩。成长源于困难和挑战。当孩子遭遇挫折时，家长要做的就是站在孩子的身边，确保孩子这座桥梁的安全与稳定，唯有如此，对孩子的关心和支持才能从此岸源源不断地输送到孩子所在的彼岸，真正滋养孩子全方位成长，然后双方携手，为最终问题的解决寻找机遇。有了来自父母的信任做背书，在适应期，无疑

会增加孩子面对困难的勇气，也更容易激活孩子克服困难、迎接挑战的信心，助力孩子最终收获成长。

止语是父母一生的修行 在日常生活中，父母不自觉间的“给建议”是有损信任的举动。尽量不要单方面给建议，除非孩子主动要求，而且最终的决定权要交还给孩子。越是信任孩子，孩子越是有责任感和担当精神。这个过程与孩子学习走路如出一辙——最终孩子是要靠自己的双腿去行走奔跑的。为人父母，止语是一生的修行，也是送给孩子最宝贵的礼物。

做孩子的情绪脚手架

情绪如同空气般存在，无论我们是否意识到，情绪都是我们生命舞台上的背景色。对于同学们来说，情绪也影响着学习的每个环节，因为情绪是一切学习的起点。我们应做好孩子的情绪脚手架，助力孩子向上攀登。

最佳功能区 托马斯·H·奥格登(Thomas H.Ogden)提出“情绪耐受窗”理论。人类的情绪根据强度可分为3类，高激动状态、低激动状态和理想激动状态。理想激动状态的范围就是情绪耐受窗。只有在情绪耐受窗之内，才能保持理性思考并做出明智选择，有更好的行为表现，也称为最佳功能区。当孩子的情绪状态处于最佳功能区，会收获最好的学习效率和效果。

情绪代谢 对身体来说，进餐、消化、吸收和排泄构成了食物在体内的代谢循环。经由代谢，食物中的营养素最终转化为身体所需的能量，代谢功能确保了身体的健康，而情绪的能量转化过程，即情绪代谢确保了我们的心理健康。表达即疗愈，协助孩子通过各种途径促进情绪代谢。孩子愿意诉说，父母就应放下评价，专注聆听。

情绪稳定的父母是孩子生命中的宝山 在适应期，孩子在经历挑战，他的学习和生活无时无刻不牵动着父母的心。如果说孩子是一棵小树，那么父母便是小树脚下的土地。土地的厚重和稳定是大地送给小树的礼物，情绪稳定的父母则是孩子的福音。于是，如何保持自己的情绪稳定是父母的必修课。保持界限，孩子的事交给孩子，学着放手；保持信任，相信孩子会以自己

自9月1日起，告别初中校园的学子升入高中，至今两月已过。这是一段特殊的时期，因为同学们会经历五花八门的“第一次”。这些初体验让同学们还不够稳健的步伐透出慌乱，引发内心的动荡，激活各种各样的情绪，这些情绪如果没有及时加以代谢转化，沉淀形成累积，最终会影响学习和生活。这样一段充满挑战的时段，我们称之为适应期。

的方式赢得自己的成功；建立自己的情绪通道，当意识到自己的状态起伏不定时，去做会让自己感觉好的事情，情绪价值回流内在，让身心得以滋养。保持平和稳定的情绪，让孩子经过一天的学习，疲惫地回到家后，可以安心休息，涤荡一身轻尘；在孩子与父母相处的每一个瞬间，都如春风拂面，为孩子疲惫的身心补给能量。最终，以满格电量回到学习当中。

协助孩子做自己的学习教练

改变源于行动，但只有在高维认知指导下的行动，才能导向新的未来。

认知先行 以自己的节奏去适应，“适应”这个议题，对每个孩子来说都不是第一次。从出生那一刻起，孩子就已经踏上适应的旅程，每一个阶段都伴随着适应的实战训练，只是度过适应期所需要的时长因人而异。最重要的是，陪伴孩子应带着一份耐心，以循序渐进的方式进行。

考试正解 新高一的同学们也已亲历第一次大型考试——月考，面对考试结果，想必也是“几家欢喜几家愁”。那么，父母该如何引导孩子面对考试及结果呢？总原则是，发现问题就是成功，这是看待考试的基本态度。在考试结束后，我们要引导孩子有意识地将成功的经验整理收纳进入学习体系，最终形成自己的方法论；显露的问题，自然为下个阶段提供引领和指导。考试，既是对上一段学习的检验和总结，也是下一段学习的起点和目标。对于考试结果，无论好坏，父母能做的就是接受。同时，相信一次的结果只是漫长学习旅程中的一个驿站，最重要的是，要从容地坚持下去。历经考试洗礼，我们也可以逐步将学习教练的接力棒交给孩子。经由训练，让孩子成为一名经得起考验的学习高手。

梅、兰、竹、菊在中国的传统文化中享有“四君子”的美誉，关于竹子更有一段佳话：深处地下三年长三寸，一朝破土，一日三尺。愿竹子一般的2024高一新生们，在各自高中校园的丰饶沃土之上，安处当下，珍惜时光，稳稳扎根；来日乘万里长风，逐光而行，成就梦想。

◆记者 杨洋 文图

轻柔的手法、精准的穴位按压，无不透露出他深厚的推拿功底。初见杜百锁时，他正专注地为一名患者推拿(下图)。

黝黑的皮肤、爽朗的笑声，虽不善言辞，却有着深厚的推拿技艺，杜百锁，这位中心城区东八里铺的推拿按摩师，已经默默耕耘在推拿的田野上20载春秋。

杜百锁的推拿技艺源自家族传承。他的父亲曾是十里八乡有名的推拿师傅，每天前来求医的村民络绎不绝。在父亲的熏陶下，杜百锁从小就对推拿按摩产生了浓厚的兴趣。在父亲的指导下，他逐渐掌握了推拿按摩的基本手法，并在实践中不断精进。

杜家的推拿按摩手法自成体系，独具特色。杜百锁在继承父亲技艺的基础上，结合自己的临床经验和现代医学知识，对推拿按摩手法进行了改进和优化。他擅长运用各种手法，如按、摩、推、拿、揉、搓、拔、弹等，根据患者的具体病情和体质，进行个性化治疗。在他的手中，推拿按摩不仅是一种治疗手段，更是一种养生享受。

推拿按摩属于中医的外治法，通过推拿按摩体表的特定部位来达到调理脏腑、疏通经络、促进气血正常运行的目的。20年的推拿生涯，让杜百锁的双手粗壮且弯曲变形严重。然而，他从未有过任何怨言。他深知，做一行要专一行，只有不断地学习、实践，才能为更多患者提供帮助。

除了日常的诊疗工作外，杜百锁还为生活困难患者提供免费的推拿按摩治疗。因此，他利用自己的空闲时间走进乡村，为那些需要帮助的人提供帮助。

在杜百锁的诊所里，挂满了患者送来的锦旗。李女士多年来受半月板磨损困扰，右腿浮肿，左腿疼痛，连日常活动都受到严重影响。在朋友的推荐下，她找到了杜百锁。杜百锁在仔细询问了她的病史和症状后，决定采用推拿按摩的方法进行治疗。经过几个疗程的治疗，李女士的双腿疼痛症状得到了显著改善，活动能力也得到了恢复。她激动地说：“杜师傅，你太有本事了！你解决了困扰我多年的难题。”

作为一名医者，杜百锁不仅具备精湛的技艺，更有一颗仁爱之心。他始终将患者的利益放在首位，对待每一名患者都如同亲人一般。在治疗过程中，他倾注了全部的心血和精力，力求为患者提供最优质的服务。杜百锁用自己的双手，传递着温暖和希望，为无数患者带来了健康和幸福。



推拿师傅杜百锁：用双手传递温暖和希望