



教师手记



人间至味最深情

郑胜男

推开313寝室的门,我看见一个男生仰着头,双手高捧着一个玻璃罐,正在吮吸罐内的红色浆汁。罐子扣住了整张脸,连我走近他也不曾察觉。

吮吸完毕,他将罐子从脸上“拔”下,舔舔唇角,咂巴几下,意犹未尽。

“在吃什么呢?这么美味。”

小铭转头看是我,立马涨红了脸,结结巴巴地回答:“老师,这……这是木拉提的果酱。”

木拉提不知何时跳到我面前,笑嘻嘻道:“老师,这是我们新疆的果酱,我妈妈给我寄过来的。”说着他打开柜子,又拿出一瓶果酱,拧开盖子递给我:“老师,可香甜了,你尝尝。”

阿布都萨拉木打开柜子,拿出一个馕,掰下一块蘸蘸我手中的果酱说:“老师,这样吃才最美味。”

还没等我接过馕,一群学生涌入,都嚷着要吃。小小的寝室瞬间挤满了人,木拉提和阿布都萨拉木被围在中间,一块一块地分着馕。不一会儿,这一瓶又空了。

我们班有4个新疆学生随班就读,他们每年暑假才能回家。于是,我向36个来自衢州各地的本地生提议:“我们周末回家也带美食来给新疆同学吃,怎么样?”

“好啊,我妈妈做的辣酱是一绝。”

“我们家会请师傅来做冻米糖,做好了我带来。”

……

就这样,周日的班会课成了美食交流大会,江山的米糕、开化的菜粿、常山的胡柚,还有麻饼、发糕、搁袋饼……堆满了课桌。学生们分享着,你喂我一口,我尝你一勺,本地学生还给新疆学生讲“三头一掌”的传说故事,好不快乐。

木拉提鼓着腮帮子走到我身边,边嚼边说:“老师,我的课前三分钟演讲打算讲家乡美食,我可不可以现在就讲?我还做了PPT。”

“当然可以。我们这学期的三分钟演讲主题是‘传统文化’,美食也是传统文化的一部分呀。”

随着PPT的翻页,大盘鸡、拉条子、烤包子、红柳烤肉……一道道新疆美食展现在我们眼前,搭配上木拉提的演讲,真是有声有色。

坐在前排的美合热古丽第一个举手点评:“木拉提的演讲语言非常流畅,PPT做得很精美,这些美食图片让人口水都流下来了。我太想念我妈妈做的拉条子了。同学们,你们以后来新疆,我一定让我妈妈给你们做。”说着竟然红了眼。

回应她的是如雷般的掌声。

既然如此,周三的活动课,我就邀请从新疆来的内派教师努尔比亚,带领学生们一起做拉条子。一是抚慰美合热古丽的思乡之情,二是为学生们解馋,三是希望学生们在劳动实践中增进感情。

不同于衢州本地的面食,做拉条子不用擀、压的方法,而是直接用手拉制而成。努尔比亚教了一次之后,大家就分组行动。

本地学生各出各的洋相,不一会儿脸上都沾满了面粉,而那面团在新疆学生的手中格外听话。在新疆学生的指导下,很快大家都搓出了“粗条子”,而后又将“粗条子”盘成蚊香状,等面醒后将面像盘毛线一样缠绕在手上,然后在桌上摔打、拉伸、再摔打,最终我们得到了“粗细不一”的拉条子。

吃着自己亲手做的美味,大家纷纷竖起大拇指,只有美合热古丽边吃边哭。

人间至味,是美食,是乡愁,是同窗情,亦是民族情。

近日,11岁的小辰(化名)向本报“倾听

树洞”栏目求助:我是一名五年级的小学生。我一直以来都不爱说话,妈妈常说我胆子太小,在日常学习生活中,我不敢主动和别人打招呼,担心别人不回复,这样我会很尴尬;我上课不敢主动举手,因为我怕老师不叫我,这样我会很失落;我不敢向同学请教问题,因为我怕他们不教我,我会伤心;我也不敢阐述自己的观点,因为我怕同学笑话我;我更不敢站在讲台上侃侃而谈,因为我怕大家的目光都看向我……其实,我也有很多想法,想跟同学们分享,可是我害怕他们不喜欢与我沟通,所以我内心渴望交流又害怕被拒绝。我该怎么办呢?

就小辰的烦恼,记者请《南孔少年周刊》专家智库导师、家庭教育讲师张建君老师来解答,请她提供专业的建议与解决方案。

“孩子的‘胆小’行为背后,可能是内心细腻敏感,渴望被接纳却又害怕被否定、过度在意外界反馈,或者自我价值感偏低。”张建君分析,小辰可能出现了社交焦虑的情绪。而帮助孩子解决当前的焦虑,不仅能培养其长期抗挫能力,还能让他们变得更有自信。

对小辰说

首先,你要理解自己情绪。我想告诉你,时而感到紧张、害怕表达自己,是很多人都会经历的事情(包括老师、家长,甚至你眼中“很厉害”的同学),这并不意味着你“不够好”或“有问题”。你愿意面对这些情绪,已经是你勇敢踏出的第一步。当你觉得紧张、害怕时,你可以尝试悄悄地做深呼吸,慢慢地接受自己。

其次,你可以开始学习如何肯定自己。不必强迫自己立刻变成“活跃的人”。你可以从小事做起,比如向同桌问一个问题,你也可以回家先对着镜子练习举手,然后在心里默默回答一次,最后再在课堂上尝试举一次手。你还可以每天表

扬表扬自己,比如对着镜子说:“我今天尝试了表达自己,我很棒!”“我有权利说出我的想法。”慢慢地,你会发现你越来越自信。

最后,你得在心里建立起内在价值感。我们表达自我并不是为了“被喜欢”,而是为了被听见、被理解;我们努力学习,是因为想成长、想变得更棒,而不是为了“让别人喜欢你”。成绩只是学习的一个结果,它不能定义你是谁。真正重要的是:你有没有在进步?你有没有享受学习的过程?

如果你感到特别焦虑,你也可以和老师、父母,或者你信任的朋友说说你的感受。有时候,说出来,心里就会轻松很多。

对家长说

1. 给孩子创建安全的情感环境

珍视开口的时刻:当孩子分享想法时,放下手机,保持目光接触,用“我理解你的感受”代替立即的建议或评判。

接纳情绪的语言:帮助孩子给情绪命名——“你感到紧张是因为担心同学会笑话你的答案吗?”情绪一旦被准确命名,它的压迫感就会降低。

避免过度保护:不要急于替孩子解决所有社交困境,而是陪伴他们思考:“如果尝试一下,最坏的结果会是什么?我们能承受吗?”

接纳孩子的“慢”和“害羞”:有些孩子天生内向,这不是缺点。不要强迫孩子“快点开朗起来”。尊重他们的节奏,用耐心陪伴他们成长。真正的自信,来自被接纳,而不是被改造。

2. 培养孩子的内在动机与抗挫

能力

关注过程而非结果:表扬孩子的努力、策略和进步,而非仅看重结果。少说“你怎么又没考第一?”“别人家孩子多积极”,多关注过程:“我看到你认真复习了,真为你骄傲。”让孩子感受到,爱是无条件的,不是靠成绩换来的。

允许犯错的价值:分享你自己犯错的经历,并强调从错误中学到了什么。这会帮助孩子理解犯错是成长的必经之路。

多元价值建构:帮助孩子发现学习之外的兴趣和才能,如艺术、运动、公益服务等,拓宽自我价值的根基。

3. 加强家校沟通助力孩子摆脱焦虑

家长可以多和老师沟通孩子的性格特点,请求在课堂上给予适度的鼓励和空间,比如允许孩子先在小组中发言等,逐步过渡到在全班表达。

结语

孩子出现社交焦虑,往往是因为他们太在意“被接纳”,也太害怕“被否定”。作为最亲近的人,爸爸妈妈的理解和支持,是孩子走出焦虑最重要的助力。其实,那些敏感与谨慎,恰是未来深思熟虑与同理心的种子,正等待在合适的土壤中萌发。在这个过程中,需要父母无论如何都给予相信他们的目光。



倾听热线:12356
(24小时国家心理热线)

我总担心别人不喜欢我,怎么办?

记者 徐佩