

家庭如何助力孩子中考?

心理特级教师为父母支招

家长咨询:再过两个多月就要中考了,不少家长都处在紧张、焦虑状态。担心孩子考不上理想的高中,青春期的孩子说多了又怕影响亲子关系,关键时刻,家长应该如何助力孩子中考呢?

南京市金陵中学心理特级教师苏华为家长支招:孩子的能力是多元的,每个孩子各不相同,家长要了解孩子,接受孩子,稳定自己的情绪,并学会扬长避短,尽力提供让孩子成长的空间。从因上努力,在果上随缘。家长要培养孩子的责任心,不要事事为孩子承担责任,要有边界感。

“家长要想给孩子助力,首先自己要有力量,家长要拒绝攀比。”苏华说,“不少家长认为,孩子的成绩是家长的面子,还有的家长在填报志愿的时候总和别的家长比,在教育孩子的问题上,家长应当有一个良好的心态,对孩子的期望值要合理。孩子只要达到他的自我之最就行了。父母是照亮孩子的一束光,你若暗淡,孩子

怎么办?”

如何助力孩子的中考?苏华老师说,第一,家长要做好后勤保障,保证孩子充足的营养、睡眠和适当的运动,为孩子助力。对于一个学业不良的学生,家长分析其不良的原因时首先应考虑身体因素。国内外的调查发现,儿童学业不良可能与他们体内维生素缺乏有关。有多动倾向、学业不良、情绪烦躁的儿童,他们的饮食有一个共性:即偏爱肉、蛋、奶,疏远绿色蔬菜,因此均衡饮食很重要。另外,睡眠也很重要。美国研究人员表示,睡眠时间不足可能是学生学习成绩不理想的一个重要原因。

第二,尽量满足孩子的心理需求。家长对孩子的爱应该是无条件的,营造和谐有爱的家庭环境,给予孩子足够的安全感,让孩子感受到被爱、被尊重、被认可,让孩子在学习中找到价值感。

第三,接受并理解孩子的学习状态,认识到每一种情绪都有意

义,焦虑是在提醒我们:当前的事情很重要,需要我们更加专注、投入地去做好,压力也是前进的动力;悲伤让人从失去中得到更多的力量,害怕是提醒我们要小心翼翼,不轻易鲁莽做事情。积极看待孩子模拟考试成绩,为孩子助力。著名心理学者洛萨达提出过一个命题,一个人积极向上的情绪是由积极情绪和消极情绪综合而成,其中的比例大致是17:6,除出来的值约为2.9013,被称作心理学的魔力数值。

第四,学会与孩子沟通,“我支持你,尽力就好”“我们可以接受你认真考出的任何成绩”“过程比结果更重要”,这些都是孩子们最愿听到的话。孩子成绩好的时候,家长的沟通方法是肯定过程,多说感受。孩子成绩不理想的沟通方法是淡化成绩,重原因分析,给孩子积极的心理暗示。家长应该和孩子一起打败分数,而不是和分数一起打败孩子。

(新华网)

教育部公布本科新增24种新专业

培养哪类人才?就业前景如何?

近日,教育部发布《关于公布2023年度普通高等学校本科专业备案和审批结果的通知》,其中电子信息材料、软物质科学与工程、大功率半导体科学与工程、生物育种技术、生态修复学、健康科学与技术等24种新专业正式纳入本科专业目录,目录内专业达816种。

教育部高等教育司负责人提到,此次专业设置和调整工作有四大特点:服务国家战略、瞄准区域需求、强化交叉融合和突出就业导向。

记者通过梳理发现,新增专业的“智能化”色彩浓厚,如新增了材料智能技术、农林智能装备工程等专业。此外中国古典学、咖啡科学与工程、足球运动、马术运动与管理等专业也特色显著。

人工智能与多学科交叉 新专业“智能化”趋势显著

在新增的24种专业之中,工学门类有着明显的交叉融合改革趋势。如在北京科技大学开设的材料智能技术专业,华南理工大学开设的智能海洋装备专业,哈尔滨工业大学开设的智能视觉工程专业等。

北京科技大学相关部门负责人介绍,材料智能技术专业是典型的人工智能、材料科学与工程、先进制造交叉学科专业。该专业依托北京科技大学智能科学与技术学院建设,借助云计算、大数据、人工智能、数字孪生等信息技术,通过跨学科、跨领域以及研发平台的深度融合,突破学科壁垒,培养掌握材料先进计算设计、前沿实验技术、大数据和人工智能的高层次卓越人才。

在新增专业中,哈尔滨工业大学成为智能视觉工程专业的布点高校。该校公开信息显示,该专业立足航天、服务国防,面向国际学术前沿及国家重大战略需求,培养“空间+光学+信息+智能”复合型拔尖创新人才。

新增特色学科专业 凸显高校人才分类培养

教育部官网信息显示,为推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展,设置中国古典学等专业;聚焦服务健康中国战略需求,落实体育强国建设部署,设置健康科学与技术、体育康养、足球运动等专业。

记者梳理发现,有30所高校获批增设足球运动专业,包括河海大学、天津体育学院、江苏师范大学等。其中在北京体育大学发布的2024年足球运动专业招生简章中显示,面向全国拟招生30人。

获批新增的中国古典学吸引了网友的关注。“未来,学生可以研读《诗经》等中国古代经典,有兴趣的同学还可以在琴房研习古琴,在资料室搜检满蒙藏语的文獻,在竹筒上临摹出土简牍。”中国人民大学国学院副院长吴洋介绍。

在课程上,中国古典学专业设置了《周易研读》《春秋三传研读》《史记研读》等原典研读,其中通过学习《中国古代术数》了解古代天文、历法、占星等知识,体会中国古代的宇宙观、世界观。“在‘国学热’的背景之下,中国古典学专业的学生将为中国传统文化研究、创意文化产业的发展提供人才支撑。”吴洋说。

部分新增专业与地域经济发展和特色产业密切相关。云南农业大学成为全国首个开办咖啡本科人才培养的专业点。据云南农业大学热带作物学院院长杨学虎介绍,咖啡科学与工程专业属于国家特设专业,一级学科为食品科学与工程,学位授予门类为“工学”,学制四年。

据中国教育科学研究院研究员储朝晖观察,从近两年普通高等学校本科专业的调整政策来看,坚持需求导向、支持急需紧缺和新兴专业、推进学科专业交叉融合是专业调整的大方向,而新增设的专业集合了高校的优势资源,有着较好就业前景。(新华网)

盐水洗鼻,哪些“雷区”要避开?

本报讯(记者刘雅玲)眼下正是过敏性鼻炎高发的季节,过敏性鼻炎发作的典型症状为阵发性喷嚏、流清涕、鼻痒、鼻塞,有时还伴随眼痒、咽痒,严重时还会引起头痛、头晕。

中大五院耳鼻咽喉头颈外科主任洪海裕表示,盐水洗鼻是当前流行的鼻腔护理手段,但盐水洗鼻的3个雷区一定要避免。错误洗鼻方式不仅无法改善鼻部症状,还可能导致病情加重。

雷区一:自己随便调制盐水

部分患者鼻炎发作时,自行随意用食用盐和清水调制成盐水冲洗鼻腔。这样调制的洗鼻盐水没有浓度标准,如果过浓,会刺激鼻腔粘膜,导致鼻炎进一步加重;过淡又起不到明显的消炎消肿作用,同样也会损害鼻腔黏膜;此外,自行调制的盐水没有卫生保障,其隐藏的致病菌侵犯鼻腔,会加重鼻炎,甚至引发鼻窦炎、中耳炎等。

建议使用浓度为0.9%的盐水。注意不要用加碘盐配洗鼻液。碘对于鼻腔粘膜存在刺激,鼻腔内碘吸收量大,吸收过多容易对人体造成损害。洗鼻盐水温度与体温相当,避免使用过烫或者过冷的盐水,以免刺激鼻腔黏膜,热水温度控制在36℃左右,不烫手即可。

雷区二:清洗鼻腔时不憋气

不憋气洗鼻,细菌可能进入中耳道,引起中耳炎,导致耳痛、耳鸣、耳闷堵感,甚至引起听力下降等。清洗鼻腔时需要憋气,才能避免盐水通过咽鼓管进入到中耳道。

雷区三:长期使用盐水洗鼻

长期使用盐水清洗鼻腔会产



洪海裕为患者检查鼻腔。 本报记者 程霖 通讯员 姜鑫 摄

生一定的依赖性,导致鼻腔自身免疫功能下降。如果某个时间段没有使用盐水洗鼻,很容易出现鼻腔干痒、鼻塞流涕等。因此,建议鼻炎症状有所缓解后就应及时停止洗鼻。

洪海裕表示,盐水洗鼻除了要避免以上三种错误行为外,还要注意洗鼻之后不要用力捏双鼻鼻,以免空气通过咽鼓管对中耳道造成刺激,可按住一侧鼻孔,将鼻腔分泌物自另一侧擤出。

此外,洗鼻工具种类繁多,包括喷雾瓶、滴瓶、注射器、洗鼻壶、挤压瓶和电动洗鼻器等。7岁以上的儿童和成人建议使用容量较大的洗鼻工具;7岁以下的儿童可根据年龄选择喷雾瓶、滴瓶、注射器等容量较小的洗鼻工具,并结合小朋友的配合程度进行选择。

洗鼻有哪些注意事项?

洗鼻时,冲洗方向应稍偏向鼻腔的外侧,即朝向同侧耳部方向,避免直接对着鼻中隔冲洗,以免损伤脆弱的鼻中隔粘膜,导致鼻出血;鼻腔冲洗后至少10分钟,再使用其他鼻部药物,如抗组胺药或类固醇鼻喷雾剂等;出现鼻出血后2天内不要进行鼻腔冲洗;小朋友应避免使用大容量洗鼻工具,避免过度擤鼻涕,导致中耳炎。

洪海裕提醒,洗鼻后如果出现明显局部刺激、鼻部灼热感、疼痛、耳痛和鼻出血等不良反应,要及时咨询专科医生。鼻炎患者日常要尽量养成良好的饮食生活习惯,避免接触过敏原,佩戴口罩,进行适当体育锻炼以增强自身免疫力。