

本期关注

让残疾孩子入学难成为过去式



今年6月,教育部出台《关于加强残疾儿童少年义务教育阶段随班就读工作的指导意见》,要求残疾儿童和每一个学龄儿童一起接受“公平而有质量”的教育。这是改变一个残疾儿童人生的重要一步,也是我国残疾儿童教育跨出的一大步。

教育部基础教育司司长吕玉刚告诉记者,近年来,教育部指导各地通过特殊教育学校就读、普通学校就读、送教上门及远程教育等多种方式,落实“一人一案”,精准做好教育安置,适龄残疾儿童少年义务教育入学率稳步提高,达到95%以上。截至2019年底,全国共有特教学校2192所,比2013年增加259所,增长约13.4%;在校生79.5万人,比2013年增加42.6万人,增长约115.9%。调查结果显示,2020年残疾儿童少年义务教育入学率约达95%,残疾人接受学前教育、以职业教育为主的高中阶段教育和高等教育的机会不断扩大。(据《光明日报》)

杜绝简历倒卖 招聘平台责无旁贷



在招聘平台上投递简历后,却屡遭陌生来电和短信骚扰,内容多为介绍“贷款”“博彩游戏”“兼职刷单”等信息……许多有此遭遇的应聘者怀疑,自己的个人信息通过招聘平台落到了他人手中。据报道,从售卖企业招聘账号到批量下载应聘者个人信息,再通过贴吧或QQ群销售简历,其中存在一条完整的黑色产业链,多年来虽曝光不断,却屡禁不止。

无论个人简历是通过哪种方式泄露,招聘平台的责任都不可推卸。不法分子能够伪装成招聘企业批量窃取个人简历,说到底还是因为招聘平台基于自身经济利益考虑,对入驻企业资质审查过于宽松,甚至流于形式。招聘平台必须承担保护用户个人信息的义务,造成信息泄露则需承担法律责任。夯实招聘平台责任,加大司法打击力度,简历倒卖的黑色利益链条必须被铲除,“围猎”求职者的罪恶游戏,不容继续猖獗下去。(止凡)

儿童孤独症没有“神奇疗法”

6岁前康复干预可改善



中国大概有300万-500万名孤独症儿童,而且孤独症患者的患病率近年来呈增高趋势。孤独症(也称“自闭症”)作为一种精神障碍疾病,没有特效药,只能以康复干预为主,药物治疗为辅。很多新手爸妈在刚得知孩子患上自闭症时,难免会心急如焚,带着孩子四处奔波,走上干预的弯路。

北京大学第六医院主任医师、北京市孤独症儿童康复协会会长贾美香提醒患儿家长,到目前为止,自闭症的病因仍然不明,更没有有效的药物能够治愈。目前,世界公认可以改善自闭症症状的只有“科学干预”,尤其是6岁前的早期干预,多数患儿可以获得不同程度的提高,部分患儿可显著改善,进而为成年后独立生活、学习和工作打下良好的基础。家长在踏上干预之路之前,一定要擦亮双眼选择合法、正规的医院和机构。(夏瑾)

开放式大脑让孩子更优秀

编者按:

我们对一个优秀的孩子定义是什么样的?学习好、聪明、主动自觉,遇到困难不退缩、善良帮助弱小、待人有礼、懂事体贴……很多人会觉得优秀的孩子是天生的,他们就是会比别人家的孩子要更省心。

哈佛医学博士Daniel J Siegel经过多年研究发现,孩子优秀与否根本的区别在于他们的大脑是开放式的还是防御式的。我们大脑中有一种特别的神经回路——社会参与系统,它靠大脑的前额皮质把其他脑区连接起来运作激活,使得我们的大脑处于接纳、开放的状态。好奇心、复原力、同情心、洞察力、开放性和问题解决能力,甚至道德感等这些高级思维都依赖于它。因此,我们想要培养一个真正优秀的孩子,第一步就要先帮助孩子培养开放式的大脑。

如何帮助孩子获得这种内在的真正成功?每个孩子的心里都有一个火花,这是独特的性格和各种经历的结合。我们希望让这个火花越烧越旺,帮助孩子变得快乐、健康,努力让他们能够成为最好的自己。防御式大脑的反应会遏制好奇心,扑灭孩子内心的火苗;与之相反,开放式大脑为灵活、坚韧和力量创造了条件,让每个孩子独特的火花能被点燃,而且越烧越旺。

成长指南

开放式大脑和防御式大脑带给人最直接的差别在于,面对相同的处境时有着截然不同的表现。例如,开放式的大脑面对失败时,会把它当作在挫折中学习,但防御式大脑就会把失败当成天大的困难;开放式的大脑面对挑战时更灵活,能够接受互相妥协的解决方法,而防御式大脑面对挑战会充满焦虑,无法应对;开放式的大脑对新鲜事物充满开放、好奇,勇于探索,而防御式大脑会习惯性抗拒新知识,抗拒他人的建议和观点;开放式大脑处理人际关系融洽自如,防御式大脑处理人际关系刻板固执;开放式的大脑面对世界平静自若,以开放的态度面对生活中不顺心的事情,而防御式大脑却难以应对世界,充满了焦虑竞争和威胁。

因此,想要让我们的孩子更优秀,我们就需要帮助他们培养“开放式大脑”。

平衡力、复原力、洞察力、共情力,这四项特质相互配合,是形成开放式的大脑缺一不可的条件。

平衡力

平衡力负责管理情绪和行为的能力,让孩子不容易失去理智。

我们常说“小孩子脾气”,就是当发生他们不喜欢的事情时,他们会直接大吵大闹,不讲道理。大量的育儿经验告诉我们,孩子的大脑尚在发育阶段当中,大脑的整合性差,无法控制自己的情绪和身体。因此想要孩子安静下来,先安抚情绪,比说教更管用。

在某个年龄段,这种强烈且冲动的反应是符合孩子的发展规律的。但随着孩子年龄增长,他们得学会自己安抚自己,即便在面对自己不喜欢的事情也能做到理智地表达。

就像坐船渡河一样,即便波涛汹涌依然能够平稳度过,这种能力叫做:平衡力。

保持科学的睡眠

当孩子睡眠不足时,他们更容易冲动,缺乏耐心,情绪反复无常,自我调节能力和解决问题能力都会减弱。

所以,想要看到孩子行为最快得到改变,就给予他们充足、科



学的睡眠,尽量少牺牲孩子的睡眠时间。

美国儿科学会(AAP)认可的各年龄段睡眠建议:4-12个月的孩子应保证11-14个小时的睡眠,3-5岁的孩子应保证10-13个小时的睡眠,6-12岁的孩子应保证9-12小时睡眠,13-18岁应保证8-10个小时的睡眠。

大脑全面发展,需要多样的日常活动

身体需要摄入多种不同的营养才能健康成长,大脑也一样。想要孩子健康发展,我们也需要提供给他们大脑多样的“营养元素”。

丹尼尔在书中总结了7种最适合大脑发展的日常心智活动:睡眠、运动、专注、自省(与自己交流)、放松、联结(与他人交流)、玩耍。

多样的心智活动才能为大脑神经元提供放电和形成联结的机会,学会把时间分散在不同的地方,最终孩子的大脑功能和人际关系都能达到最佳状态。

复原力

复原力是一种当生活中出现不可避免的问题和挑战时,重新振作的能力。培养能力,而不是消除行为,是对复原力最好的解释。谁都会有不顺利,失败、沮丧的时候,有些虽然是小事,但在同一天里经历就足以变成让人难以忍受的“逆境”。

我们培养孩子的复原力,就是想要他们知道自己是具备从失败

中振作起来,面对逆境的能力。这样他们在这个充满压力、快节奏、高期望和意外的世界,也能充分体验到真实而持久的成功。

良好的亲子关系

预测孩子的复原力、社交、学业和情绪状态的一个重要因素是:孩子是否和父母、祖父母或其他照顾者中至少一人具有安全的依恋关系。

我们不要求给予孩子的照顾是完美的,但至少应该让孩子感受到这4个S: Safe(安全)、Seen(被关注)、Soothed(被安慰)、Secure(可靠)。

这些都可以在日常互动中完成,和孩子一起吃饭,带他们去公园,和他们一起看搞笑的视频,甚至吵架然后和解。这些经历都能加深你和孩子的感情,让他们从中找到安全感,获取在逆境中前进的勇气。

培养第七感

第七感像我们体内的一个小监视器,能敏锐地感知我们和他人的情绪,使我们做出更好的决策,改善我们的人际关系。

读情绪绘本,让孩子了解情绪变化时身体的具体反应。

学会深呼吸,和孩子一起构建一个可以放松的幻想场景,然后在一次一次不断地练习中,做到运作自如。

洞察力

洞察力是审视和了解自己的能力和,并运用自己的理解做出明智

决定,更好地掌控自己的生活。

洞察力是幸福人生的标配,它能让你察觉到自己是否被情绪牵着鼻子走而不自知。因为负面情绪从来都不是问题,问题在于我们容易因为难过、失望、嫉妒、愤怒或被侮辱,做出有害的、讨厌的或无意识的行为和决定。洞察力一旦培养起来,他们就会知道自己不是无助的,自己可以选择做出怎么样的反应,成为什么样的人。

不要做困难的受害者

也就是我们说的成长型思维。成长型思维使我们能洞察应该如何兴致勃勃、坚韧不拔、充满干劲地应对挑战,使孩子在面对挑战时能坚持不懈。

固定型思维会使我们认为困境暴露了我们的弱点,会认为后天努力无法改变自己的先天能力,甚至,我们会以为自己应该一直成功,生活就该一帆风顺。

帮助他们认识到自己的能动性,认识到自己不是困境的受害者,孩子会拥有更强的能力。

跳出来,做个观众

想象这么一个场景:和孩子在大热天出行,大汗淋漓走在街上,自己拿着大包小包的东西,孩子哭着闹着要吃冰淇淋。当下的我们可能会很生气,想吼他们。但如果我们跳出来,把我们和孩子当成自己路上见到的一家人,我们可能会觉得:这么大热天,父母会生气很正常,孩子想吃冰淇淋也是正常的。(理解)

前面一个路口就有便利店了,

到那里买个冰淇淋坐下歇一歇再走好了。(找到解决办法)

无论对孩子还是成年人,洞察的关键都是:在情绪激动要爆发的时候,按下暂停键,转换角度,做出更明智的决定。

共情力

共情力是指能够理解他人的观点,关心他人,并在适当的时候采取行动,改善状况。

优秀的人都有一个共同点,大家喜欢和他来往。

不只是人际关系好,或者朋友很多,而是身边的人都喜欢和他来往。

哈佛大学有一项持续了76年的研究,跟踪了724名男子的一生,最终发现,只有好的社会关系,才是幸福、开心人生的关键。

我们也看过很多那种电影,主角意气风发时身边朋友往来的人很多,但是当落魄之时身边一个人都没有。故事的转折往往都发生在主角改变了过往的生活方式,重新体验一遍人与人之间真实的情感联结以后。

这很好地诠释了,共情能力的重要性和共情能力是如何让我们拥有富有意义和联结的生活。

从好奇、接纳和友善的角度看问题

当一个同学发脾气后从操场上跑走,你第一反应会问“他在发什么神经”还是“他反应这么强烈的原因是什么?”

重新定义情境的特点是提出角度完全不同的问题,这种做法很简单,让他们换个角度看问题。

这些我们都能在日常活动中完成,不断给孩子提供为他人考虑的机会,多从好奇、接纳和友善的心态提出问题,结果会完全不一样。

丰富语言力

其实很多人都是具有共情能力的,但大多数人都缺少“共情语言”,也就是与人共情的办法:教孩子提供建议,不如教孩子倾听和陪伴;从“我”说起,“你没把蜡笔放回去,让我很生气。”比“你总是弄丢蜡笔”更有效;道歉的话可以说得长一点“我以为这会很好玩,但你发现你的蜡笔不见了,一定很慌张,我不应该这样做的,对不起。”

简而言之,教授共情不能只提供建议或发现他人好的一面。还要教他们如何倾听、陪伴和分享情感。(毛妈)

为什么要重视孩子的体育运动?

最矮的!

国际上很多领导人,都是职业或业余体育运动员出身!不少西方领导人都有体育上的一技之长,有的曾经入选大学的体育代表队,有的是职业运动员出身:美国前任财长亨利·鲍尔森就曾是大学校橄榄球队的明星球员,IMF主席拉加德曾是一位花样游泳运动员,世界著名的金融机构黑石集团的创始人苏世民,曾经是校长跑队的队员……

不仅是运动员出身容易出成就,西方的精英大学也注重培养有运动员背景的学生。我的分析是,运动员出身的人(专业运动员另说,因为需要异于常人的身体条件),一定具备特殊的心理素质。

他们具备优秀的心理素质

首先,运动员是懂得如何去竞争的一群人。

体育游戏天生就带有竞争性,运动员身处其中,天生要善于竞争、喜欢竞争。

其次,运动员要懂得团队合作。即使是单人项目,如乒乓球、

体操、跳水、田径项目等,也同样需要团队合作,因为一个团队里有教练、营养师、陪练等,只有每个环节都做到优异,才可能达到高水平的竞技状态。

只要人类社会存在,竞争和合作就是永恒的主题。这就是体育精神!

人与人之间有竞争,国家与国家之间也存在竞争,单靠一项是无法取胜的。而运动员身上是两者兼备。

为什么运动员出身的人在社会中往往脱颖而出?因为他们有难以击垮的信心和号召力。

一个能赢的团队一定也是经历过许多逆境的团队,不可避免有过失望、恐惧、质疑、懊恼……尤其是在千变万化的比赛场上。

在竞赛落后的情况下,核心人物必须摒弃杂念,千万不能纠结在“真惨、真倒霉”的心态上,也不能妄想一举定乾坤,而是集中精力想好下一个球,才能把握住赢回来的机会。

这种机会往往转瞬即逝,必须保持住高度的注意力,才能捕捉到。这恰恰是一个成功者应该具



备的素质。

孩子最应该学好体育课

有校队背景的学生为母校捐款最多

正是因为了解运动员的这些特征,国外商学院特别青睐有运动背景的学生。哈佛大学曾经做过一项调研:毕业20年后,哪些校友群体为母校捐款最多。

结果出人意料,捐款最多的并不是学习最好的学生,反而是那些有校队背景的学生,这些学生无论当年还是现在都是最有集体荣誉感的。

喜爱体育是奖学金标准之一。牛津大学有个久负盛名的罗德奖学金,这项创立110多年的奖

学金有四项招生标准,其中一项就是喜爱体育,最好有运动成就。

他们认为,这样的人往往具备优秀的心智,是值得栽培的未来领袖。

体育运动队成就中国社会的精英

美国最负盛名的大学联盟——常春藤联盟,它最早是哈佛、耶鲁、哥伦比亚等若干所大学的美式足球运动体育联盟,而非学术评比联盟,比如奥数竞赛的联盟。

而中国也曾经有过一段颇有特色的高中教育,像清华附中很早以前就有约三分之一的学生加入校队,活跃于各种比赛,他们中成就了后来中国社会的精英。(李明)