

## H 热点

■ 本报记者 徐慧玲

“三亚开往海口的动车将于16时50分出发，您要买车票吗？”“现在距离发车时间仅剩2分钟，您可以到前面的人工柜台办理改签手续”……近日，三亚火车站售票厅内熙熙攘攘。作为一名青年志愿者，烟台师范学院大一学生曾利娜正忙着指导乘客购票、取票。这个假期对她来说，虽然忙碌却很有意义。

寒假接近尾声，海南日报记者近期采访发现，许多大学生这个假期有点忙。他们用心陪伴家人、提前体验职场生活、参与志愿服务，度过了一个丰富多彩的假期。



大学生志愿者在三亚火车站为游客提供志愿服务。本报记者徐慧玲摄

## 用心陪伴家人、提供志愿服务、提前体验职场 这个寒假，大学生有点忙

不做“低头族”，走心陪伴父母

与往年假期不同，重庆交通大学学生王以涛这个寒假回到定安老家后有点“宅”。王以涛告诉海南日报记者，去年暑假他留在学校实习，整整一年没回家，因此这个假期他将大多数时间都留给了家人。

过年前，王以涛帮母亲进行大扫除、洗碗刷筷，分担家务活。王以

涛说，以往的假期，他除了在家睡懒觉，基本忙着同学聚会，母亲因此会发些牢骚。

“其实，父母特别容易满足。和他们聊天时要多‘走心’，不做‘低头族’。此外，还可以多听长辈们讲述他们的感受等。这些事情虽然看似很小，但是多沟通、多交流就能让父

母宽慰许多。”王以涛说，这个假期，他还教父母学会了使用微信和他人进行日常聊天和视频通话。

无独有偶，家住海口的郑雪彤（化名）是河北大学一名大四的学生。这个寒假，她和父母一起回到久违的文昌老家，给亲戚拜年。

“父母长年在广州打工，前几年

春节我们一家人都在外地度过，老家的亲戚已经很久没见面了。”郑雪彤说。

今年，郑雪彤和父母一起到亲戚家拜年，吃团圆饭，“春节期间，我们一家还去赶庙会、看琼剧、赏花灯，感受浓浓的家乡年味，我感觉很幸福。”

## 开学在即， 这份收心攻略 请收好



随着新春假期的结束，学生寒假“余额”也开始告急。再过几天，中小学校将迎来新学期开学。然而，爱睡懒觉、寒假作业没做完、玩游戏看电视……这些假期综合征还没有克服，“收心不到位，开学两行泪”，请收好这份收心攻略！

## 调整生物钟

家长现在应提前制定和开学后相近的作息时间表，模拟开学节奏，调节孩子假期“放纵”的生物钟，将孩子的状态慢慢带回到正常的学习轨道中。

## 制定开学计划

家长可以抽出时间和孩子聊聊开学计划，例如新学期有什么打算、新的学习目标是什么、需要获得哪些帮助等，消除孩子假期后的失落感，达到“收心”的效果。

## 逛逛图书馆和书店

开学前，家长可以带孩子去逛逛图书馆和书店，购买孩子喜欢的书籍资料，培养孩子的读书兴趣。

## 备好新文具

家长可以陪孩子一起挑选新学期所需书籍和文具，提前营造开学氛围。

## 预习新课程

家长可以让孩子提前预习一下新课程，把主要科目或平时相对较弱的科目提前预习，给新学期留出更多的提升空间。

(新华)



## 惠君信箱

hnlhjun@126.com

## 惠君老师：

您好！我是一名高二学生，上学期因为一时贪念，偷拿了好朋友的东西。不久就东窗事发了，我在同学眼中一向良好的形象瞬间崩塌了。我知道自己做错了，感觉很懊恼很自责。寒假中，我一直以泪洗面寝食难安。我不知道以后要如何面对老师和同学们，我感觉自己从此再也抬不起头了。现在我该怎么办？求老师帮帮我。谢谢！

——一个陷入绝望的学生

## 陷入绝望的学生：

你好！认真阅读了你的来信，我能感受到你的懊恼、沮丧与无

助。你的自责与愧疚，说明你是一个有道德底线的人、一个对错误行为有耻感的人，也是一个愿意为自己的行为承担责任的人。

古人云，人非圣贤孰能无过。在我看来，就算是圣贤，也难免不犯错，更何况正在成长中的你呢。既然错已铸成，与其自责自怨，不如想想你从中能学习到什么宝贵的经验，你现在能做些什么，如何吃一堑长一智。

我认为，犯错并不可怕，关键是你是否能从中学习并抓住成长的机会。比如，因为犯错，你可以从中习得如何面对批评、排斥，有机会看到不同人的反应，从中磨炼自己承担压力的意志和积累应对困难的经验。从这件事中，你可以觉察到自己承受压力的水平，学习到今后如何避免犯错，这难道不是非常好的学习和成长的机会吗？

针对你目前的困扰，我建议你做好以下几件事：

第一，用诚恳的态度承担责任，真诚地向事件受害方道歉，积极进行赔付。不管对方的态度如何，是否选择原谅你，这都是你应该做的事。道歉和赔偿并非为了

求得原谅，而是为了求得心安。人常道，知错能改，善莫大焉。我一直觉得敢作敢当、知错就改的人，比从来没有犯过错、看似完美的人，更令人敬佩也更真实。

第二，用勇气直面可能出现的伤害，包括言语上的非议、冷嘲热讽、异样的眼光、人际疏离等。这些都是你的错误行为可能导致的后果，是错误行为为人理应接受的结果。错误因你而起，错误的结果自然由你承担。这个过程也许会很难受很伤自尊，但是你要鼓足勇气去面对和承受。当你有勇气直面错误行为造成的后果时，这份坦诚和担当会令自己的内心变得平静。

第三，用积极的行动做值得的事。对你而言，目前最值得你花心力去做的事有三件：应该做的事、能做的事和喜欢做的事。比如，请大家监督你痛改前非、遵守规矩、诚恳待人处事、按时作息并认真完成学业任务等；情绪不好时，做简单和擅长的事；情绪好时，做有难度和重要的事。如果感到情绪低落，就去运动去跑步吧。让身体动起来，你能从中找到活力与能量。这些是你能做到的

事。每天抽空做一件喜欢的事取悦自己，这也是一种自我抚慰与滋养。如此你才可以用积极的行动取代徒劳无益的痛苦、自责、自怜和胡思乱想。

第四，学会自我调节和照顾好自己。过错行为带给你的懊恼、沮丧、自责、痛苦等情绪，会在相当长的一段时间困扰你。与其花心力进行斗争，不如思考与它的相处之道，这就是自我调节的功课。试着观察一下，看看自己在做什么的时候或是在什么时间段的情绪相对舒服愉悦，把这个经验巩固下来反复练习强化，你就练就了自我调节的好习惯。愈是情绪低谷期，愈要懂得照顾好自己的身心，让规律有序的生活稳定心情，用动静结合的活动平衡心态，用自己喜欢的事情取悦自己。当你的生活充满积极的行动和美好的事物时，自然就远离了负面的事物和情绪体验，这就是对备受困扰的自己最好的照顾。

希望你在错误行为和困难中汲取更多成长的元素。加油！

惠君

（作者系海师附中心理健康教育中心主任、心理特级教师）

## H 留学生在海南

吉尔吉斯斯坦交换生沈洛：  
唱段黄梅戏给爸妈听

■ 本报记者 林晓君

“为救李郎离家园，谁料皇榜中状元……”去年12月，在第七届“琼州杯”国际学生汉语与才艺大赛的舞台上，一个身着红色戏服的外国女孩用一段精彩的黄梅戏《女驸马》选段，征服了在场观众，夺得大赛一等奖。

这个20岁女孩是在海南师范大学国际教育学院学习的吉尔吉斯斯坦交换生沈洛。

白皙的皮肤、乌黑的头发、脸上时常洋溢着笑容……沈洛性格活泼，从小就喜欢学习中文，“在吉尔吉斯斯坦，很多人都在学中文，我也要好好学。”

填报大学志愿时，很多吉尔吉斯斯坦学生会报考医学院。和他们不同，沈洛高中毕业后，报考了吉尔吉斯斯坦国立大学孔子学院。

在孔子学院，沈洛迷上了中国戏曲，“一位叫黄婷的老师学过戏曲，我第一次听她唱就爱上了中国戏，便请她教教我。”

除了向老师学习，热爱中国戏曲的沈洛还经常在视频网站上寻找相关教学视频进行学习，反复观看《梅兰芳》等有关中国戏曲的电影、电视剧，一度到了痴迷的地步。

“简直是不疯魔不成活！”近日，和海南日报记者谈起中国戏曲唱腔、演员们的戏服装扮，沈洛说得饶有兴趣，头头是道。

去年9月，热爱中国戏曲和文化的沈洛，以孔子学院交换生的身份，来到海南师范大学学习汉语。这是沈洛第一次来到海南。

“这里的天气很热！”谈起对海南的第一印象，沈洛做了个鬼脸，“不过这里的人也很热，是热情的热！”

在海南，沈洛发现迷人的中国文化不止是戏曲，她又开始学习许多中国乐器，“我现在会吹葫芦丝和巴乌，可能很多中国人都不知道什么是巴乌吧。”沈洛笑地说。

海南本地的少数民族文化也让沈洛很着迷。和同学去三亚游玩时，沈洛第一次见到黎族织锦、独具特色的黎族服饰和黎族妇女身上美丽又神秘的纹身，“他们的文化和历史很独特。”

远离家乡，沈洛有时也会想家。她爱吃家乡的饭，不太喜欢吃米饭。

大学毕业后，沈洛希望能继续在中国读研究生。“回国后，我要把黄梅戏《女驸马》选段唱给爸爸妈妈听，唱给我的朋友听。”沈洛说。



沈洛在第七届“琼州杯”国际学生汉语与才艺大赛上演唱戏剧。受访者供图

## 海南日报《教育周刊》 征稿启事

海南日报《教育周刊》稿件来源除本报记者自采稿件外，欢迎社会各界踊跃投稿，现将本刊开辟的外约栏目介绍如下：

**校长视野：**从校长的角度探讨对教育的看法  
**精彩课堂：**老师分享课堂教学  
**师说心语：**老师对学生成长的关注  
**校园达人：**有特殊经历、技艺、事迹的师生  
**域外传真：**海外从教、就读经历见闻  
**家有儿女：**父母分享家庭教育、亲子时光  
**快言快语：**对教育话题发表独到看法  
**习作：**文字、图片均可  
**回首往师：**曾经的老师给自己带来的启迪  
**我读经典：**可就某一点发表对经典文学作品的看法  
**读图：**教育、亲子等主题的照片（包括组照）  
此外，欢迎社会各界提供新闻线索。  
邮箱：2996130659@qq.com  
电话：(0898)66810131