

## 带孩子奔赴黄河入海口鸟浪之约

# 生命震撼：跨越山海 万鸟齐飞

□ 李峥嵘

### 学有道

用心理学提高学习力



连日来,在山东东营黄河入海口,一场震撼心灵的视觉盛宴正悄然上演。那便是鸟浪景观,如同一场大自然导演的天幕戏剧,吸引着无数目光,尤其是众多父母带着孩子,不惜千里迢迢奔赴这场候鸟之约。这一趟旅程,蕴含着丰富的教育价值与无尽的美好。

### 生态教育：感悟自然的和谐共生

当我们踏入黄河入海口,便仿佛踏入了鸟类的王国。这里,是大自然精心打造的候鸟中转站。晨昏交替之际,成千上万只鸟儿振翅高飞,它们遮天蔽日,似一片流动的星云。鸟浪翻滚,其宏大与壮阔,远超日常所见。看那鸟群,时而如巨鲸腾空,似要冲破云霄;时而像灵动的画笔,在天空勾勒出变幻无穷的画卷。

孩子们置身其中,得以直观领略鸟类的多样。“东营黄河口候鸟栖息地”于2024年10月入选世界自然遗产,这里鸟种丰富,是中国最大的东方白鹳繁殖地,同时是世界上最大的黑嘴鸥繁殖地之一,每年超过1万只黑嘴鸥在此繁殖;遗鸥全部种群也在此越冬。

孩子们会看到优雅的丹顶鹤闲庭信步,小巧的矶鹬(yù)在浅滩觅食,还有那成群的大雁列阵翱翔,各种各样的猛禽蠢蠢欲动。更不用说数十万只



近日,山东东营黄河三角洲国家级自然保护区湿地上空现“鸟浪”景观。视觉中国供图

花脸鸭组成的“巨浪”在天空翻飞。这些鸟儿,各有其独特的生存方式,它们在生态系统中扮演着不可或缺的角色。

孩子们由此真切地领悟到,保护自然环境,便是守护这些生灵的家,亦是守护我们人类自己的未来。正如美国海洋生物学家蕾切尔·卡森所言:“那些感受大地之美的人,能从中获得生命的力量,直至一生。”

### 审美教育：发现自然的诗意画卷

生活中不是缺少美,而是缺少发现美的眼睛。候鸟的迁徙,本是自然的寻常节律,然而鸟浪却赋予了它非凡的美感。鸟群在空中翩翩起舞,它们的队形

变化万千,时而如浩瀚海洋中的巨鲸遨游,时而似天边蓬松的云朵飘荡,时而像神秘莫测的漩涡流转。色彩斑斓的鸟儿与黄河入海口的湿地、奔腾的河流、无垠的海洋、绚烂的朝霞或壮丽的落日相互交融,构成了一幅美到极致、动人心弦的画卷。

孩子们目睹这般美景,他们幼小的心灵会被自然之美深深触动。那是一种超越言语的震撼与感动,让他们对美的感知更加敏锐,对大自然的神奇与宏大有了更深层次的领悟。就如同李白诗中“俱怀逸兴壮思飞,欲上青天揽明月”所描绘的豪情,孩子们也会在心底种下对自由与美好的向往,这种对美的

感悟将伴随他们一生,成为他们心灵深处最珍贵的宝藏。

### 生命教育：领悟生命的珍贵与坚韧

意大利幼儿教育家蒙特梭利曾说:“儿童是一个发育着的机体和发展着的心灵;儿童时期是人的一生中最重要的时期。”在孩子成长的关键阶段,鸟浪带来的不仅仅是视觉的冲击,更是一场深刻的心灵洗礼。

瞧,众多鸟儿汇聚于此,它们为了生存,为了抵御猛禽的侵袭,团结协作,形成紧密的群体。它们的飞行配合默契,每一次振翅、每一次盘旋、每一次俯冲,都仿佛是生命的乐章在奏响。那众多翅膀扇动的声响与清脆的鸣叫交织,奏响了一曲充满生机与活力的自然之歌。孩子们从中真切感受到生命的坚韧与顽强。然而,他们也会看到,环境的细微变化都可能威胁到这些可爱的生灵,一只落单的鸟儿或许瞬间便会陷入危险。由此,孩子们会在心底生出对生命的敬重与珍惜之情,懂得生命的可贵与脆弱,学会关爱和呵护每一个生命个体。

即使你没有机会在这个冬天带孩子奔赴黄河入海口的鸟浪之约,也可以带孩子们在所生活的城市周边与自然亲密接触,让孩子从中汲取知识的养分,收获心灵的成长,感受大自然赋予的无尽魅力与深刻启迪。观鸟而不关鸟,是我们给予孩子珍贵的礼物,一段伴随他们一生、熠熠生辉的美好记忆。

(作者系北京日报出版社副总编辑、教育科普作家)

## 临近期末,学生如何化解焦虑情绪

□ 曹大刚

### 大耳叔叔:

您好!

随着期末考试的脚步日益临近,校园里弥漫着紧张的氛围,我和许多学生都陷入了不同程度的焦虑之中。这种期末焦虑,对我们学习效率和日常生活产生诸多负面效应。我不知道为什么期末焦虑会比其他焦虑更严重,想请您帮我们找到有效缓解焦虑情绪的方法,让我们顺利度过期末阶段的学习生活。

李鑫

### 李鑫同学:

你好,感谢你的信任。你有敏锐的觉察能力,能觉察到自己的情绪变化,而且能横向地关注到同学们的情绪对学习和生活的影响,并积极地寻求心理老师进行调整。那我们一起聊聊期末焦虑的成因,以及如何去化解。

期末考试,是对整个学期学习成果

的集中检验,学生们面临着繁重的学业任务。各个学科都需要系统地复习,大量知识点需要梳理和巩固,很容易顾此失彼。此外,各学科老师布置大量的复习作业和模拟试卷,同学们长时间处于高强度的学习状态下,焦虑情绪自然而然地就会产生。

期末考试的成绩往往被视为衡量学习能力和努力程度的重要指标。你们渴望通过优异的成绩来证明自己,获得老师的表扬及家长的奖励。家长们也常常将孩子的成绩视为自己社交的面子,甚至习惯将成绩与孩子未来就业甚至人生幸福联系在一起,并不断地灌输这些焦虑情绪。

期末阶段,各类评优、同学之间的成绩排名、班级之间的平均分比较等,都让学生们感受到了强烈的竞争氛围。这种激烈的竞争使得学生们时刻处于紧张状态,进而被推进焦虑的漩涡。

期末需要完成的任务很多,然而,很多学生缺乏有效的自我管理技巧,往往不知道从何下手。有些学生则可能因为拖延、自我设障而浪费了大量宝贵时间。当看到时间一天天过去,而自己

还有很多内容没有复习时,就会加重焦虑和无助。

认识到焦虑情绪的种种来源后,咱们就一起想办法去化解。

调整不合理的认知,将目光定位远方。首先要正确看待期末考试,明白考试只是检验学习成果的一种方式,不要只盯着结果。

合理安排时间是缓解期末焦虑的关键。同学可以按照时间四象限的方法,按照“重要紧急”“重要但不紧急”“紧急但不重要”“不重要也不紧急”这样的顺序制定一个详细复习计划,将复习任务分解成一个个小目标,并为每个目标分配合理的时间。此外,要克服拖延的习惯,可以采用一些时间管理工具,如定时器、待办事项清单等,帮助自己提高时间利用效率。

在紧张的期末复习期间,学生们需要学会一些放松身心的技巧来应对焦虑。深呼吸是一种简单易行的放松方法,慢慢地吸气,然后缓缓地呼气,重复几次,每次呼吸尽量保持均匀、缓慢、专注于呼吸的过程,排除杂念。冥想也是一种非常有效的放松方式,闭上眼睛,专注于自己的内心感受,放松身

体的各个部位,当杂念出现时,不要刻意去驱赶,而是轻轻地将注意力拉回到当下的状态。另外,每天坚持30分钟的运动对缓解焦虑也很有效。

大耳叔叔

### 案例反思

期末焦虑是学生普遍存在的一个问题,通过正确的认知调整、合理的时间管理、有效的放松身心技巧及积极寻求社交支持,同学们可以更好地管理自己的情绪,以轻松、自信的心态迎接期末考试,在期末的挑战中实现自我成长和突破。

(作者系中国科普作家协会会员、高级心理学教师)

青春的路上一个人独自行走,是否有很多心思无人倾诉,很多想法无人理解?那就给大耳叔叔写信 3548004514@qq.com,我愿意成为你的朋友!

