



疫情影响下，孩子如何应对逆境？

《真爱之声》每期节目播出后，我们都收到很多家长和老师的留言。很多家长纷纷在问，眼看着疫情受到了控制，4月份各地中小学将陆续开学复课。可是孩子在家放假和上网课这么久了，怎么适应开学后的节奏，会不会得“开学综合症”？上周末，真爱之声开播第一期“线上家长会”，真爱梦想公益基金会的理事长潘江雪老师，远程连线身在武汉的中科院心理所博士后、家庭教育专家，也是两位孩子妈妈的黄臻博士，为全国各地有需要的家长朋友们支招。

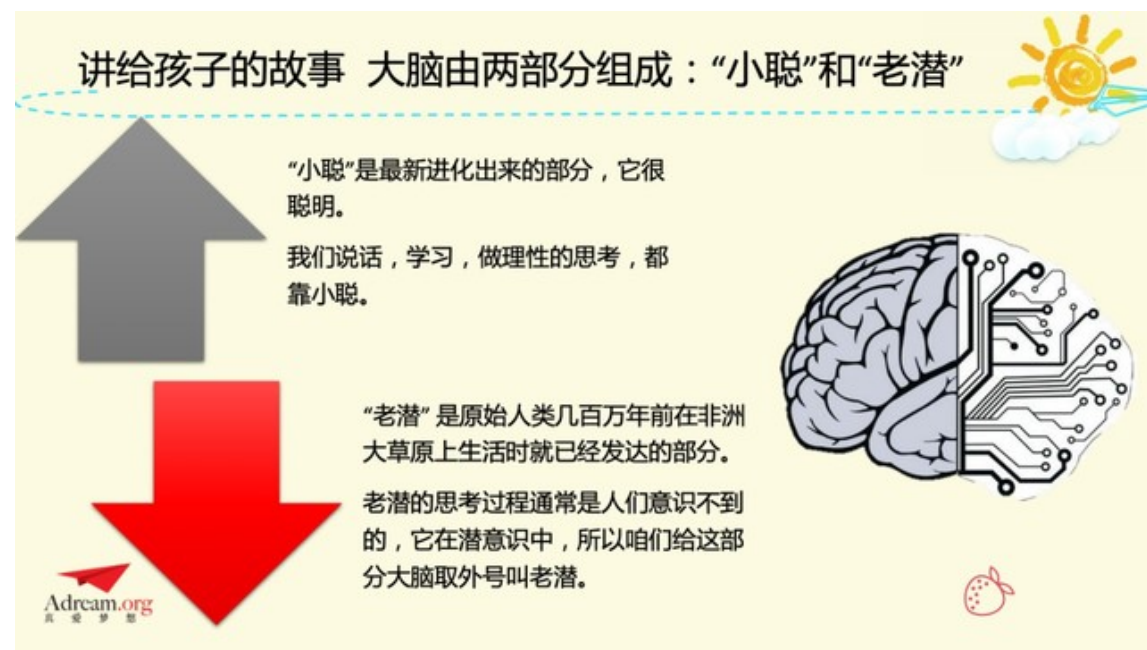
不管是开学综合症，还是去学校后遇到困难，本质上都是如何应对逆境的问题。逆境是人生成长不可或缺的一部分，既然我们不可能保证孩子一辈子不再遇到突如其来的坏事，那何不把这个学期所受的新冠病毒疫情影响，当作一个机会，教孩子学习应对逆境呢？

黄博士是武汉人，这个假期武汉处于疫情中心，遭遇到了前所未有的挑战。但她的两个孩子过得快乐而充实，她们甚至在这段时间里收获到了平时不可能的学业进步和家庭幸福。之所以能把危机变成契机，得益于心理学应对逆境的方法。现在就让我们听听黄博士作为妈妈和她女儿瑄瑄的故事：

她的女儿瑄瑄今年五年级，寒假中刚刚决定转学，哪知道还没跟新学校的老师同学见面，就遇到了新冠肺炎疫情，只好作为一个转校生空降到新学校的QQ群里上课。瑄瑄喜欢文科，不喜欢数学，而新学校对数学的要求要比以前的学校高得多。见不到老师，见不到同学，难度要求突然增高。可想而知，瑄瑄所遇到的困难是相当大的。前几天，瑄瑄的数学作业成绩得到B，错误一大堆。第四天，她觉得受不了了，对妈妈说：她讨厌数学，不想上数学课，不想写数学作业！

妈妈说：“你脑袋里的这声音真是挺大的哦，这是谁打来的电话，小聪的还是老潜？”

“小聪”和“老潜”是谁呢？原来黄博士曾给女儿讲过这样一个科学故事：



话说人的大脑由两部分组成，一部分是人类最新进化出来的脑区，它很聪明，我们管它叫“小聪”。我们说话、学习、做理性的思考，都靠小聪。另一部分大脑是人类在远古的茹毛饮血时代就已经有了的，我们给它取个外号名叫“老潜”。老潜反应很快，但是它做出的决定大都是适应远古时代原始人生活的，未必合适今天。比如说，原始人食物少，得节省能量，那么脑袋懒就是有好处的。而在现代，在学习上偷懒就害处更大了。由于老潜的思考过程通常是人们意识不到的，它在潜意识里，所以咱们给这部分大脑取外号叫老潜。

所以当瑄瑄说她不想学数学时，妈妈说，看样子她脑袋里有声音响起，请问那是谁的声音？听到这个问题，瑄瑄就意识到了，那并不是小聪的声音，而是老潜在嚷嚷。因为人类的古老的本能是要节省能量，老潜总想犯懒，退缩。

小聪才是现代人的班长，它拥有选择权，不必对老潜言听计从。瑄瑄显然知道这话是对的，态度缓和了一些。但她还是对妈妈说：我就是不喜欢数学。

“妈妈理解”妈妈说，“人通常越擅长一件事，就越喜欢它。越是觉得困难，看不到希望时，就会越讨厌它。”

“那你要不要给大树人打个电话呢，你觉得它会怎么说呢？”

那大树人又是谁呢？这又要说到黄博士曾经给瑄瑄讲过的另外一个故事：

[了解更多](#)



真相在哪里？

同学们，相信大家都有学过小学课本中《乌鸦喝水》的故事。瓶子太高喝不到水，乌鸦丢几颗石子进去，让水涨到瓶口的位置，它就可以喝到水了。但是，大家有没有过这样的疑问，甚至动手实验一下，这样做，乌鸦真的可以喝到水么？[了解更多](#)

今天你洗手了吗？

你知道人类什么时候有了“洗手”这种卫生习惯吗？在2500年前的东周列国时代，洗手可不是一件小事。如果有人问：“你洗手了吗？”这个人可不是你的爸爸妈妈、老师、或者社区志愿者，而是大祭司、是朝廷里主管礼仪的大臣；被要求洗手的也不是老百姓，一定是贵族。只有贵族在参加非常重要的仪式时，才会有人很庄严地问：“今天你洗手了吗？”

[了解更多](#)



- 人生的第一只“母鸡” [了解更多](#)
- “好借好还，再借不难”的奥秘。 [了解更多](#)
- 公益伴孩子成长。 [了解更多](#)

【行业观察】

- “全民网课”遇上“1亿人在家摸鱼”，在线教学怎么办？ [了解更多](#)
- 商业思维引领下的公益教育规模化。 [了解更多](#)

【支持方式】

教育的本质是帮助孩子们寻找内心的热爱！我期待和你一起，帮助更多的孩子自信、从容、有尊严地成长！

您可以用这些方式支持真爱梦想：

您可以捐赠现金，也可以捐赠股权或其他收益性财产；

1.25元支持一个孩子一节梦想课程；

40元支持一个孩子一年的梦想课程；

10万元，可以支持建设一间6.0版梦想中心，或者支持一所梦想中心学校持续5年的运营服务；

20万元，可以支持1000名孩子，拥有一间您冠名的6.0版梦想中心+5年的运营服务（包含教师培训、线上服务等）；

.....

品牌价值的传播：

如果您有传媒资源，请帮助我们传播素养教育的理念和实施路径；

如果您有募捐资源，请让捐款人知道真爱梦想的存在，或协助我们展开筹款活动；

如果您有亲朋好友在教育局或学校工作，请告诉他们真爱梦想的故事，尝试让他们成为推动改变的力量；

如果您身边有人希望从事公益行业，请鼓励他们参与真爱梦想的员工或志愿者的招聘；

.....



真爱梦想微信



梦想盒子微信



微信捐赠

官方网站：www.adream.org

地址：中国上海市浦东新区碧波路572弄116号5A

联系电话：021-68587100

电子邮箱：service@adream.org

Powered by  灵析