



66

由于课业压力重、课外活动少、教师教育方式及家长养育方式存在偏差等多方面的原因,小学生容易存在情绪易激动,缺乏自信,心理承受能力弱等心理问题,甚至会出现“校园霸凌”、自杀等极端行为。2019年11月,一组儿基会和世卫组织联合发布的数据显示:目前全球12亿10至19岁青少年群体中,约20%存在心理健康问题。10至19岁青少年群体遭受的疾病和伤害中,约16%由心理健康问题引发。重视青少年心理健康,并给予积极心理援助,出版人在行动。

## 国内首套小学生“解压教科书”亮相上海书展

由读客文化联合小禾心理研究所推出的《小学生心理学漫画》自2019年年底面世以来,已畅销过百万册。它是国内首套针对小学生的儿童自助阅读心理读物,更新了市场上“只教家长怎么教孩子”的旧式心理学模式。

书中涉及235个生活情境,均是孩子熟悉的生活日常。例如,当同学之间遇到误会怎么办?遇到恶作剧怎么处理?怯场怎么办?在熟人面前能歌善舞,在陌生人面前哑口无言又是怎么回事?怎么面对考试压力?怎么改掉迷恋手机、电脑的坏习惯?……

整套书由5位专业的教育学博士、心理学博士撰稿,从社交力、自信力、助力、情绪力、积极力、幽默力等6个方面,引导孩子在轻松阅读案例的同时了解自我,学会靠自己的力量解决问题。通过趣味漫画的形式,助力小学生培养“从小心理健康,成长越挫越强”的正向心理。

2020年8月13日下午,作为专家作者团之一的北京师范大学教育学博士国莹女士现身上海书展,受邀为《小学生心理学漫画》举办签售活动。

作为《小学生心理学漫画》的首次签售活动,本次上海书展签售现场十分热闹。很多家长带着《小学生心理学漫画》提前赶到活动现场等候,更有家长在活动中一直与国莹博士交流孩子的教育问题。

现场家长们集中提及了这样的问题:“孩子不愿意与陌生人打交道,比较害羞”“孩子成绩下滑,变得不太自信,可作为家长不知道如何引导”“暑假就快结束了,可是孩子做作业总是拖沓,集中到最后才做”“孩子在学校与人相处比较困难,与



同学有了矛盾就说自己不想去上学了”“孩子沉迷网络游戏”等等。

针对家长们提及的“疑难杂症”,国莹都针对性地进行了解答,并对症下药地提出:“家长是孩子的陪伴者,不是替代孩子解决问题的人,而是要引导孩子学会用正确的心理方法解决问题。所以我参与这套《小学生心理学漫画》的创作,就是希望让家长能够适度放手,让孩子自己学习方法,增强自己处理问题的能力。”

在签售会接近尾声时,《小学生心理学漫画》系列责编郑直介绍说,《小学生心理学漫画》第二套,也将在本年度11月出版上市。这套书会将孩子的心理能力延伸到专注力、行动力、演讲力、审美力等更细节的领域。同时,小学生漫画系列还在未来规划了更多的新品,比如今年5月已经面世的《小学生安全漫画》,以及正在策划中的自立技能、口才培养、法律意识培养等内容,为孩子打造全面的“生态圈”,让他们更好地踏出人生第一步。

封面新闻记者 张杰

## 一半灼热,一半清凉

——李银昭和他的散文集《一册清凉》

□马平

这个夏天太热,就连月亮都因热而胀,说大就大起来。李银昭对此却是早有准备,赠我一册他刚刚推出的散文集,名为《一册清凉》。

李银昭在书的扉页上宣称,他要“做个清凉汉子”。我揣度他的意思,他大概是要保持一份“凉而使人感觉爽快”的个性。他的“爽快”显而易见,但要说“凉”,恐怕了解他的人都不一定会认这个账。

李银昭是一个灼热的人。我和他在一起的时候,总是为他那大开大阖的话语气场所感染,为他那热心热肠的谈话内容所打动。

他把他近年创作的散文录为三辑,就像一张报纸分割出来的三个版面。

一版诉说生命湿润,如玉,在清凉里琢磨。一版描摹秋叶静美,如诗,在清凉里吟诵。一版呼唤风景站立,如画,在清凉里闪动。

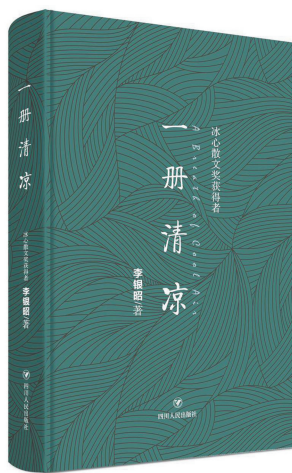
那还空着的第四个版面,想必是留给未来,想必也留给清凉。

这近30篇散文,标题大都有一点长。最长的一個标题14个字,《为自己曾有过的一个清晨而感动》。在这篇散文里,他追忆多年以前独自一人走进一个早晨,以一个文学爱好者的目光打量眼前的一切。树间缠绕的雾,水里游动的鱼,河床上播洒的阳光,为一个普通的早晨做了精心的布置。那个早晨什么也没有发生,汶

川大地震让那美好记忆受伤则是多年以后的事。他在震后去那儿采访,想起了那个早晨,一时拿不准那个在河床上走动的男孩是不是就是自己。他却知道,即便是一个遥远而普通的早晨,也永远不会因任何灾难而埋葬。这篇散文让我想起了自己30年前的三峡之旅,在一个下午去了神女峰对面的青石村,我擅离那支作家队伍,仰卧在长江边一块石头上,双眼一眨不眨地望了神女近一个小时,直到泪流满面。这会儿,我却想不起来那石头凉还是不凉,也不知道什么时候才能写下《为自己曾有过的一个黄昏而忧伤》。

李银昭也有过这样一个下午,《遍地冬瓜的下午》。他的这个标题较短,那个下午也并不漫长。他说,他把车开出城市,沿着任意一条道路前行,直到让一片冬瓜地拦下来。那遍地冬瓜头枕大地,眼望蓝天,一时让我分辨不出哪一个是李银昭。终于,他以一个超级冬瓜的形象站了起来,摇身一变成了一个和自己过不去的孩子,要把地里的冬瓜数个一清二楚。结果,一遍又一遍,大概是不愿起立的冬瓜们和他玩起了捉迷藏,让他一直没有数清。他写道:“天渐渐地暗下来了,微微的山风带着细细的毛毛雨从我的发梢上、脸上凉下去。”他大概是要告诉我们,连毛毛雨也没有经历过的人,是不会知道什么凉什么热的。

最短的标题也有4个字,比如《彼岸有花》。在这篇给残疾诗人杨嘉利的诗集《彼岸花》写的序文中,李银昭写了他和杨嘉利的友谊,以及杨嘉利的艰难人生给他的启示。他说:“写作和种庄稼也一样,靠的是勤劳和诚实。”这是朴素得不能再朴素的创作观,如今却并不能普遍地被接受了。事实上,这也可以视为李银昭为他自己这一册散文所作的序,以及对他自己的一份激励。他借此告诉自己,也告诉我们,世间多有寒意,但也从来不乏温暖。



《一册清凉》

作者:李银昭

出版社:四川人民出版社