

报眉广告
139 307 58 496

高价回收 空调、家具、办公用品、铝合金门窗、废铁、饭店用品，一切库存物品。
电话：13931754568

春天的花有多美？ 快读给孩子听

春天来了，花开了，如果你不走出家门，就不会知道春天的阳光有多温暖。

和煦的风，吹拂着杨柳，春天的花儿开得正好，红的、白的、蓝的，让人眼花缭乱。

春天的花儿有多美呢？读了下面这些诗词，你才会知道。

绿杨烟外晓寒轻，红杏枝头春意闹。

——宋祁《玉楼春·春景》

（译文：条条绿柳在霞光晨雾中轻摆曼舞，粉红的杏花开满枝头春意妖娆。）

芳树无人花自落，春山一路鸟空啼。

——李华《春行即兴》

（译文：树木秀丽无人欣赏，鲜花绽放也自凋落。山路漫长春光无限，空荡静寂只闻鸟鸣。）

桃花一簇开无主，可爱深红爱浅红。

——杜甫《江畔独步寻花》

（译文：一株无主的桃花开得正盛，我该爱那深红还是爱浅红？）

乱点碎红山杏发，平铺新绿水蘋生。

——白居易《南湖早春》

（译文：漫山遍野的山杏，碎红点点；新生的绿萍，整整齐齐铺满了水面。）

面旋落花风荡漾。柳重烟深，雪絮飞来往。

——欧阳修《蝶恋花》

（译文：花瓣在微风中飞舞着。重重翠柳笼罩在缕缕水雾之中，柳絮像漫天飞雪。）

乱花渐欲迷人眼，浅草才能没马蹄。

——白居易《钱塘湖春行》

（译文：鲜花缤纷，几乎迷了人眼，野草青青，刚刚遮没马蹄。）

满眼游丝兼落絮，红杏开时，一霎清明雨。

——冯延巳《鹊踏枝·清明》

（译文：放眼望去尽是落絮纷纷，正当杏花盛开，娇艳无比之际，却下起清明雨。）

开畦分白水，间柳发红桃。

——王维《春园即事》

（译文：挖开畦埂清水分灌田垄，绿柳丛中盛开着几树红桃。）

据诗刊社

如何帮孩子 从负面情绪中解放出来

1| 孩子的抗挫力没有父母想得那么弱

很多家长为了不影响孩子的学习，对于家中很多事情都会选择隐瞒或者报喜不报忧。但其实孩子比我们想象得坚强，也比我们想象得脆弱，而他们的坚强和脆弱都在哪里，是需要每个家长细细体会、耐心呵护的。

前几天我遇到家长的咨询：一个9岁孩子的爸爸被拘留后全家乱成一锅粥，家长虽然对孩子隐瞒了实情，但小孩子开始情绪不稳甚至拒绝上学，家长非常苦恼：爸爸的情况，说还是不说？

我没有直接给出答案，而是给大家分享了自己的一个经历。

今年初，我妈病故，这我和女儿深受打击，加上我妈看病欠了笔钱，经济的压力和亲情的幻灭，让我女儿一度对世界失望到有轻生倾向，当时我自己也陷在伤痛中走不出来，所以直到老师发现孩子不对，我才意识到问题的严重性。我要先拉起自己，再拉起女儿。

首先是我自己彻底看开：欠外债也罢，只剩母女二人也罢，只要我俩还健健康康活着，其他困难都是暂时的。当我什么都不往心里去，开始踏踏实实做事情时，我女儿也开始慢慢



好了起来。

她以前会整晚整晚哭，说自己童年像公主一样幸福，现在居然除了我再没任何亲人，老天好不公平……现在，她反而会劝我：“妈妈，咱俩要好好爱惜身体，踏踏实实工作……”

2| 培养孩子的抗挫力，从接纳负面情绪开始

当女儿遇到挫折时，我会抱着她问：“你看上去好难受，哭出来或捶打什么吧。”她有时候会放声大哭，有时候会略微迟疑：“我总这么脆弱是不是不好？”我会告诉她：“难过痛哭或者发泄是人的天性，我不用你坚强，我只要你健康。”

这时候她就会边哭边说，说各种愤怒，说各种恐惧，说各种不平……而这种边哭边说，其实是孩子自我疗

愈的第一步——她肯打开心扉，毒素开始往外排，而不是向内去。

这个阶段，家长是一定要慎用言语进行劝导的。因为人在负面情绪里时，任何基于理性的劝导都是毫无作用的，只会激发孩子更深的愤怒和对家长的隔阂。

说实话，小孩子哭闹搁谁都烦，但如果换个角度思考：我们是在帮助孩子，孩子在愤怒的阶梯里向上爬，是不是

能让自己稍微宽慰一些？

有了心理准备的家长自然稳如泰山，而这种稳定的情绪其实也给了孩子很强的心理暗示：“我在这里陪着你，这事儿没啥大不了。”这种心理暗示往往会让孩子尽快从负面情绪中走出来。

而一旦走出负面情绪，就是你和孩子一起探讨如何为当前困境找出最佳解决方案的时候啦。

3| 孩子遇到挫折的时候，是教育引导的好时刻

举个简单的例子：

小明总欺负小红，小红长期憋屈下几乎不想上学，有天被小明打后回家愤愤不平地说：“小明这么讨厌的垃圾，怎么不去死！他只要活着我就不去上学了！”家长听到这个怎么处理？是训斥孩子不可以恶毒诅咒同学，还是息事宁人，劝孩子别计较专心学习天天向上？又或者让孩子以牙还牙地打回去？

都不对，以上任何一种方法都可能造成一些不健康的心理影响。我建议的方法如下：

第一步：第一时间认同孩子此刻的负面情感，千万不要评价对错或提供解决方案，只是抱着孩子抚摸，同时应和她：“小明怎么把我孩子欺负成这个样子？这事儿是够讨厌的。”这

样做是为了让孩子觉得受到家长无条件的支持和关爱，当孩子觉得家长和她坐在同一条板凳上时，才能获得安全感，也才愿意敞开心扉告诉你所有的事实。

第二步：孩子感觉安全的时候就会各种发泄，说出很多让人吃惊的诅咒话语。这时候家长只要确保孩子本身是安全的，不妨放任孩子发泄，发泄得越彻底，进入理性的环节就越顺利。切忌：不要评价，不要阻止，只要确保孩子人身安全就好。

第三步：孩子发泄够了，会进入疲惫真空期，这时候不要着急问孩子怎么想，也不要急于灌输家长的正确理念，先满足孩子作为生物的身体需求，让孩子在安全和亲密中慢慢恢复元气。

第四步：孩子感觉安全后不用家长提示，都会开始自己跟家长分享解决问题的办法，有些办法会极其不靠谱甚至暴力，但是家长慎用评价，只用开放式问答案引导孩子解决问题的细节就好。

第五步：经过上述分析后，孩子基本上已经被家长引导上正确解决困难的道路，这时候家长和孩子共同制订实施计划就好，让切实可行的计划确保孩子可以一步步按自己的规划，走在克服困难的道路上。

经过以上五步，其实困难本身已经基本解决，但是解决困难不是目的。最终目的是我们和孩子从困难中学到了什么，以及有没有因此而成长。

据人民教育

分类广告

招聘广告专栏

电话：13931760178(微信同号)

河北小草餐饮服务公司 招 聘

厨师2人：5500-6000元；面点人数：3200-4000元；司机2人：4500元；商务1人：3500-4000元，大专。单位管中餐，男性管住，正常班。
电话：13903179262
(微信同号)

宏洁日化公司招聘

业务员数名，男女不限，25-45岁之间，有驾驶证会开车，早8:00-晚5:00，工资5000-12000元。
电话：13832752955张经理

翰熹会计招聘

公司规模扩大，现招聘财税顾问2名，记账会计5名，实习生数名，月休6天，法定节假日休息，工资面议。电话：13513170531

招保安

男，60岁以下，倒班/正常班，身体健康。
电话：13131770988

机械有限公司招聘

车床(普车、数控)计件工人，20-55岁，4500~9000元，包食宿，有全勤奖，节日福利，工作简单好学。电话：13931760178(同微)

名泉商贸有限公司招聘

送货司机数名，月收入6000元以上，多劳多得，有驾驶证者优先。另招库管一名，待遇面议。电话：15350758771

沧州圣雄不锈钢 制品有限公司

1、数控操作工15名，计件工资：5000-10000元；2、学徒工5名，实习2-3个月；3、清洗包装工2名，熟练工优先，计件工资3000-6000元，日工；4、质检员，2名，3000-4500元，日工；以上人员男女不限，公司有宿舍，公司每月有伙食补贴，工资发放及时。
地址：沧州市运河区307辅线大洋公司西行500米路南(海之蓝健康平价会所院内)乘车226公交车师院路口下车东行500米即到
电话：13102418883
13903271776
联系人：邵经理

食品销售中心招聘

送货员，业务员10名，45岁以下，上午送货4000-4500元，下午做业务，提成上不封顶。
电话：15612796868李经理

沧州市万达塑 业有限公司招聘

文员5名，女，底薪3000元+绩效；每个月公休4天，上保险，详情面议。
工作地点：沧州开发区兴业路70号
乘车路线：306/307开发区公交终点站东行15分钟，门口有小蓝车停靠点
电 话：15075707076
联系人：张经理

开发区公司招聘

厨师1名，男女不限，工资4000元左右，五险一金，月休四天，管住。
电话：13931760178(同微)

达丽美橡塑 有限公司

业务人员数名；
操作工，男女不限，60岁以下，月薪6000至8000元，包吃住。
公交：沧州市火车站坐去李龙屯车到沙官屯路口下车
电话：13623179950
联系人：王经理

帮你找员工

代理员工招聘 资源置换
电话：13931760178(微信同号)

沧州狮源塑料制 品有限公司招聘

男工20名，要求身体健康，能够吃苦耐劳，工资待遇，7000-9000元，两班倒，单位可住，中午有工作餐。
电话：18713092895
18632711338
地址：沧县姚官屯工业路7号

亲
子

2022年4月6日 星期三
责任校对 瑞 珊

责任编辑 崔 陈
技术编辑 崔 陈
敏 燕

15

沧
州
晚
报

热线电话：3156770