

就地取材 校园采香

师生齐动手制作精油香皂

初夏时分,淡黄色的金银花在安师大附中的校园里竞相绽放……在该校生物学社的师生眼里,这种花除了观赏,还是制作精油香皂的原材料。5月17日,记者在安师大附中的创新实验室,见证了精油香皂的诞生过程。原来,歌曲里所唱的“当花瓣离开花朵,暗香残留”,通过科学的动手操作确实能够实现。



微量可调液器、恒温磁力搅拌器、精油提取器、恒温水浴锅……从5月6日至5月17日,短短的十几天,师生们使用这些仪器,制作出280块精油香皂。“这个活动隶属于我们学校的STEAM课题,讲究多学科融合,我们利用中午时间,由高二同学和生物学社成员制作香皂。”安师大附中教科室副主任、省级重点课题“整合STEAM开发高中生物实验课程的实践研究”主持人顾涛表示,学校种植了大量桂花、金银花,每年花季,他会带着学生们提取精油,制作香皂。今年除了金银花,学校还购置了一些大马士革玫瑰做原材料。

顾涛向记者介绍,制作精油香皂,首先是采香,就是采撷校园里的

花朵;然后是拣香,即去除茎叶,清洗花朵,去除杂质;第三步是提香,通过精油提取器和蒸馏法提取出花朵中的精油;接着制香,将氢氧化钠、植物油、精油、水、色素等通过搅拌器经由皂化反应,做成皂基;最后通过恒温水浴锅将皂基融化后倒进模具中,三个小时后脱模成型……可以说,一块小小的精油香皂,既需要严谨科学的制作工艺和流程,也需要制作者保有一定的耐心和细心。

记者在现场看到,白色的香皂宛如玉石般温润,带有色彩的香皂,红、橙、蓝、紫,煞是好看。除了质地,大家制作的精油香皂表面,还分为三款不同的造型,分别是附中校徽款、蟾宫折桂款、双兔款,看起来十分精

致。顾涛表示,这次共计划制作318块精油香皂,其中118块香皂代表庆祝学校建校118周年,将在校内义卖,筹到的款项将用于帮助贫困生和生物学社发展,另外200块香皂将代表学校参加上海教育博览会用于展示。“我们制作精油香皂的课题隶属于课本中的一个章节,学生一方面要学习课本知识,另一方面要把各科知识融会贯通,用于生活。此外,在制作的过程中,我们推广了校园文化,通过义卖又参与了学校发展和社会活动。所以我觉这项活动和课题,对学生的学、社会活动、以后的发展,包括产品推广等各方面都有意义。”

记者 李婷维



少年也识愁滋味

心灵蒙尘,一切真的突如其来?

《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,2020年青少年抑郁检出率为24.6%,其中重度抑郁的检出率为7.4%。“少年也识愁滋味”,青少年心理健康问题,已成为他们成长路途中的重要考验。

当孩子直言“活着没什么意思”时,你是不是会习惯性地顾左右而言他?在孩子多次要求转学、认为自己“什么都做不成”时,你会不会只用一句“别想那么多”敷衍而过?

一切真的那么突如其来?

事实上,青少年的心理健康危机绝非一日之寒,从负面情绪的产生,到导致抑郁状态,再到自杀念头的萌生,在每一个阶段,他们都会有一些值得被关注的反常表现。换言之,一切其实并没有那么“突如其来”。

对中国自杀问题研究长达数十年的专家费立鹏指出,90%的自杀者都提前表露出比较明显的征兆。“看看孩子的胳膊去吧。”从事心理咨询28年的张丽珊认为,青少年在自杀之前往

往会有一些迹象,比如找各种理由不去上学、郁郁寡欢、食量锐减,以及把手指、胳膊抠到流血等自残行为。因此,家长和学校应善于捕捉类似信号,而不是对此视而不见。

此外,“真正要自杀的人是不会说出来的”也是一种常见的认知误区。《日常生活心理健康50问》指出,人们往往更愿意相信一个表露自杀想法的人并不是“当真的”,而这种有意无意的乐观和忽视,可能阻碍我们及时帮助那些深藏痛苦、想要自杀的人。

而比起在问题逐步恶化后才加以重视,人们更应将对孩子的关注前移,及时了解他们的心理状态。“我太笨了”“我能成功完全是走狗屎运”“我的人缘永远都不会好了”……中国科学院心理研究所教授陈祉妍认为,当孩子表现出对自我的严重低估和对未来的悲观时,其实就有抑郁的风险。此时,学校和家就应有所警惕,必要时带领孩子寻求专业的帮助。

在陈祉妍看来,辩证思维的缺失,往往是由于成长环境给予的引导和刺激不够。在日常教育中,应引导孩子

从利弊等不同方面客观、全面认识问题。她特别指出,“谦虚不等于抹杀事实”。比如,考试很成功,当然要感谢老师的教育和家长的督促,但孩子要意识到:这主要还是因为自己认真准备、冷静答题。如果明明取得了好成绩,却认为这完全靠运气,自己其实没什么能力,则显然是一种对自我价值的过度低估。

如何帮助孩子走出困境

许多缺乏自信、抑郁不安的孩子,背后都有爱把“港湾”变为“战场”的家长。

“如果孩子的问题需要10次心理咨询的话,很多时候,家长要来7次。”青少年心理专家、天津耀华中学校心理老师张丽珊在她的《青春期不迷茫——写给男孩女孩的心灵成长书》中说,改善青少年抑郁状态,家长是宝贵的情感资源,如果家庭能够提供足够的温暖与支撑,便能帮助孩子抵御不少外在的刺激与压力。但张丽珊发现,不少家长不

愿改变自己有问题价值观、情绪管理和沟通模式,使孩子迟迟难以与家长重建信任,甚至会给问题的解决“拖后腿”。

有一次,一个孩子因为抑郁而无法专注于学习,张丽珊告诉孩子的妈妈:“你们家孩子不是懒,是生病了,折合成肢体疾病,如同粉碎性骨折,所以现在千万不要逼他。”可是这位家长一回家便唉声叹气,哭着对孩子说“你已经把我折磨得生不如死了”“求求你了,好好念书吧”。这样做,只会给孩子造成更大的心理压力。

张丽珊建议,在与孩子的沟通中,家长和老师要懂得察言观色,说话时注意观察孩子的表情反应。如果发现了明显的情绪变化,就要引导孩子把情绪表达出来,而不是动不动就全面批驳、否定孩子的观点和感受。陈祉妍也认为,“家长要学会适度地存而不论”,要相信孩子会慢慢成长、成熟起来,不必急于对其进行评价或引导。

任冠青 来源:节选自《中国青年报》