

## 请相信自己值得一切美好

洞见



信念不同的人,人生也不同。网上有个提问:“你對自己感到滿意嗎?”答案各式各樣,但是大多數人都說對自己感到不是很滿意。對自己不滿意的結果,是自卑、焦慮,感受不到自己的價值,也不知道該怎樣去愛自己。

從前,我們把“自戀”當作一個貶義詞,認為只有做到什麼樣的成績、達到特定的標準,才有資格相信自己、喜歡自己。很多人把這些成績和標準當成了自己的價值。做得好,就自信;做不到,就自卑。

一位網友說,自己曾經是一個自我價值感很低、自卑敏感的人。學習心理學之後,他開始思考,為什麼自己會沒有自信呢?他發現,自己是在“學習好的孩子才是最棒的”“聰明的孩子才是有價值的人”這一觀念的灌輸下長大的。

他的父親在一家大型建築公司工作,對於父親來說,頭腦聰明是世界上最重要的事,就算考試得了99分,那也不是滿分,毫無價值;如果拿不到班級第一名的話,也毫無意義。在這種教育環境里,他始終被恐懼支配著。研究顯示,幼年時期的心理創傷和消極的人生劇本,會影響一個人的性格、信念和選擇。

信念不同的人,人生也不同。面對同一件事,不同的情緒反應,就來自內心的信念。所謂自我肯定感,就是類似於“我很重要”“我有存在的價值”這樣的積極心理感受。對自己充滿信心,能夠全方位地肯定自己,無論何時、無論何事,都能夠從容應對。

要嘗試改變思維模式,去發現自己沒有意識到的執念。寫出讓你感到苦惱的場面和狀況,比如“我是個膽小鬼,總是戰戰兢兢,沒有自信”。然後問問自己,“真的像你寫的那樣嗎?”“你能斷言絕對是你寫的那樣嗎?”努力讓負面的執念向正面轉化。憧憬自己想要的生活,積極樂觀、自信開朗,游刃有餘地做自己喜欢的事。在這樣的未來,你感覺到心情如何?理想中的自己是怎樣的?你會對未來的自己叮囑些什麼?

“你很棒,即使生活艱難,也始終是個善良、勤懇的人,要相信自己值得擁有你想要的一切……”伴隨自我肯定感的不斷提升,你的生活也會迎來變化。提升自我肯定感、改寫信念的關鍵,就在於重新給大腦“編程”。通過不斷進行積極的心理暗示,讓大腦形成積極自信的模式。

有人說:“先相信自己,然後別人才會相信你。”靠擁有權力、名譽、金錢、機會、工作和戀人等表面的有價值的事物獲得的自信,並不是真正的自信。真正的自信,是全面肯定自己存在的價值,以及能夠愛自己。

很多人既渴望變好,又害怕自己不值得。覺得好像自己沒有那麼大的能力可以做那麼多事情,而且會覺得變優秀是一件非常有壓力的事情。你原本是宇宙中獨一無二的存在,當你相信自己值得世間一切美好,所有的美好都會靠近。做自己最好的朋友,強化自己珍貴的价值,活出你與生俱來自帶的豐盛與富足!

双减在行动  
这个寒假淮南这样做

本报讯(记者 李严)寒假已至,市教体局、市科技局、市文旅局于日前对寒假期间校外培训治理工作作出部署。寒假期间,三部门将联合派出督查组,采取“四不两直”方式对全市各类校外培训机构进行督查检查,防止违规校外培训加重学生课外负担,以让广大中小学生学习度过一个健康、温馨、有意义的假期。

## 严肃查处学科类培训隐形变异

寒假期间,对违规培训多发的商务楼宇、居民小区等重点场所进行排查,严防严查以“一对一”“住家教师”“高端家政”“众筹私教”以及各类冬令营等名义违规开展学科类培训。严防严查面向学龄前儿童开展线上培训、违规开展线上学科类培训等行为。

## 持续强化非学科类培训监管

加强非学科类培训价格监测和调控,全面使用合同示范文本,将收费标准等信息向社会公开,严防恶意涨价。

非学科类培训机构不得一

次性收取或以充值、次卡等形式变相收取时间跨度超过3个月或60课时的费用,且不得超过5000元。持续加强艺考培训机构专项治理,严厉打击侵害未成年人身心健康的违法犯罪行为。在寒假前对行政区域内非学科类机构专门开展一次安全排查,坚决维护学生健康安全。

## 广泛接受社会各界监督

充分利用好现有的校外培训社会监督员队伍,进一步邀请人大代表、政协委员、新闻媒体、社区群众等共同参与校外培训治理工作。对收到的问题线索,认真核查处理并及时反馈,做到件件有回音、事事有着落。

## 共同营造良好育人氛围

充分利用寒假契机,加大家校社协同育人力度,向家长宣传校外培训相关政策,不盲目给孩子报班参加校外培训。充分利用春节这一传统佳节,组织丰富多彩的体育锻炼、社会实践、文化传承活动,加强亲子互动交流,让孩子度过一个有意义的寒假。

有一间画室  
只为存放孩子梦想生活

本报讯(记者 廖凌云)1月6日,2023届安徽省美术统考成绩出炉,艺橙画室第一时间公布骄人成绩,与家长和学生共享喜悦。艺橙画室用一以贯之的优秀,为美术学子的梦想交上了一份满意的答卷。

2022年,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》,要求以提高学生审美和人文素养为目标,弘扬中华美育精神,以美育人、以美化人、以美培元,把美育纳入各级各类学校人才培养全过程,贯穿学校教育各学段,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。作为一家专业为美术生打造优良成绩的高端美术教育培训机构,艺橙画室于2019年进驻淮南,坐落于美

丽的老龙眼水库旁。自办学以来,该画室致力于培养高素质艺术人才,针对初、高中美术生提供优质教育培训,培养了大批优秀美术考生,获得了社会广泛好评,成为众多高校在淮南的优质生源基地。

之所以取得如此佳绩与艺橙画室的办学理念息息相关。面对新艺考,画室认真分析研究艺考形势,在疫情疫情影响教学的艰难情况下,本着“以学生为本,以教学为纲”的精神,通过“打造雄厚师资力量,严谨教学体系,完善教学设施”等一系列措施,严格要求,将措施落实到教学活动里,因材施教、发掘潜能、提高学生专业能力,为学生艺考保驾护航,努力帮助每一位学生实现自己的艺术梦想。



## 梵·高《向日葵》

荷兰后印象派画家,是后印象主义的先驱,深深影响了二十世纪艺术。梵·高笔下的向日葵不仅是植物,而是带有原始冲动和热情的生命体。