

# 睡眠充足 有助于青春期情绪平稳

家有青春期少年,你是否既为他的成长喜悦,又时不时被他那似乎没来由的小情绪甚至小冲撞烦恼?你是否时常感叹,自己似乎还没有准备好,孩子就成了一个有着强烈自我主张的少年。

日前,由香港理工大学、华东师范大学和上海田家炳中学联合举办的“共创成长路”田家炳青少年正面成长计划国际会议在沪举行。与会专家直言,面对成长,各国青少年遇到的问题很类似。美国肯塔基大学医学博士哈提姆·奥马尔(Hatim Omar)教授提醒,或许,睡眠不足也是加剧青少年情绪波动的原因。

## 睡眠不足易被激怒

“8到21岁的青少年每晚都需要八到九个小时的睡眠,如果他们睡眠不足,他们可能

感到易激怒、学习不好。”哈提姆·奥马尔说。睡眠不足还可能引起注意力缺失。在美国,孩子们16岁以上就可以获得驾照,但是,非常容易发生交通事故,因为他们喜欢熬夜,睡眠不足。哈提姆·奥马尔据此认为,青少年的成长需要成年人付出更多地关注,“以前我们认为青少年的大脑发育在十七八岁就完成了,但实际上更晚,直到25岁时大脑发育才最终结束。哈提姆·奥马尔说,一个有意思的现象是,租车公司似乎已经认识到了青少年发育特点,所以24岁以下可以开车但不能租车。

## 用正面视角评价

他们依恋网络,甚至超过现实生活中的人际交往;给他们喜欢冒险,但是一不小心可能变成了寻求刺激,伤害自己。哈提姆·奥马尔认为,这不仅是一个国家青少年遇见的问题。一项有关青少年健康研究的项目在全球37个国家展开,对12至13岁的青少年进行长达30年的跟踪。调查人员发现,要让孩子获得健康成长环境,成人可以提供的包括:一个或多个成年人的关心,一个让人感觉安全的居所,一些有意义的活动

“青少年不应该被看作是有问题的,而应该被看作是待开发的宝藏。”肯塔基大学Joav Merrick教授强调,相对青少年所做的工作是试图增强他们的独立性,向性成熟过渡,帮助青少年建立与同伴的合作、有益交往的关系,规划有意义的职业生涯,建立和异性的亲密关系,建立起一系列新的健康的价值观和信仰。

本报记者 陆梓华 王蔚



# 期末考前 和乒乓国手“过招”

紧张的期末大考前夕,上海师范大学附属中学周二为同学们准备了一次特殊的加油仪式,邀请施之皓和王励勤等乒乓球“国手”走进校园,和同学们座谈并打球过招。

面对累计保持了53个月男单世界排名纪录的王励勤,同学们很快找到了共鸣。“在决赛赛场上,当朝夕相处的队友变成了对手,应该用怎样的心态应对?”王励勤回答,就像在一个班级一样,大家应该保持良性竞争。队友超越了你,应该送上祝福,并将超越队友作为自己的下一个目标,这一点上,无论打球还是学习是相通的。

有同学问国手们,运动生涯中是否遇到挫折,是否有过想放弃的时候,曾作为

中国乒乓女队主教练屡屡带领队员们为国争光,现任国际乒联副主席、上海乒乓球学院院长施之皓说起这样一段经历——2010年中国女乒在世乒赛团体赛上铩羽而归,这让习惯了胜利的姑娘们很沮丧。回国后,他将新加坡队夺冠庆祝的照片贴在训练馆里,激励大家吸取教训,走出低谷。两年后的伦敦奥运会,姑娘们包揽了所有冠军。

同学们羡慕世界冠军的荣耀,但施之皓却说,坐在名校教室里读书的生活,也曾经是自己的梦想。去年年底,中国乒乓球学院落户上海,并由他担任院长,为一批对乒乓球有兴趣的孩子提供了球技

和学业共同进步机会。他坦言,近几年,由于种种原因,上海喜欢打乒乓球的孩子正在减少,普及和推广乒乓球也成为包括国家队在内的职业球手重要的职责之一。“过去,乒乓球队走进大学校园比较多,现在,我们要更多地走进中小学校园,培养更多青少年爱好者。”

本报记者 陆梓华

## 鲁迅青少年文学奖启动

第六届“鲁迅青少年文学奖”启动仪式,近日在同济大学一附中举行。该奖由鲁迅之子周海婴倡议发起并创设,自2009年起已成功举办了5届。

在启动仪式上,鲁迅的长孙、鲁迅青少年文学奖组委会主席周令飞先生表示,无论何时何地,文学都是时代的一面镜子,文学创作者应关注社会,满怀激情与责任意识,追求“真”才显可贵,才能写出打动人们心灵的作品。

据悉,本届鲁迅青少年文学奖设小学组、初中组、高中组、海外组四个组别,分设特等奖、一等奖、二等奖、三等奖、优秀奖。最终将评选出1名大奖,奖励文学创作奖金1万元。参赛来稿可寄往主办单位《东方教育时报》。

本报记者 王蔚



# 上海应用技术学院

## ——泰尔弗 (中外合作国际学院, 成功办学16年)



### 开创一流国际化高等教育, 助中国学生轻松留学、超越梦想!

#### 学院优势

- ★上海应用技术学院中外合作国际学院成功办学16年
- ★全方位、多学科国际化高等教育已培养学生近万名
- ★全外教授课、全小班教学、一流的国际化学习环境
- ★联合30多所世界著名大学多途径深造并提供留学服务
- ★提供学生职业规划能力培养并提供就业推荐协议
- ★学院已首批通过教育部门中外合作办学机构复核

#### 招生项目

- ★美国加州大学戴维斯分校、纽约州立大学、夏威夷大学“1+3”国际本科
- ★英国、美国、澳洲30多所世界著名大学“2+2、3+1”国际本科(商科类)
- ★加拿大、美国、英国50多所世界著名艺术学院“2+2、3+1”国际本科(艺术设计类)
- ★高中生“3+1+1”直升英、美、澳20多所世界著名大学国际硕士
- ★本、专科毕业生“1+1”直升英、美、澳20多所世界著名大学国际硕士

### 现场咨询、报名及考试: 6月28日、6月29日(周六、周日) 9:30-16:00



- **专业设置:** 国际商务管理、国际市场营销、国际旅游管理、经济与管理、人力资源管理、国际银行与金融业、会展旅游、旅游规划与开发、会展管理、酒店管理、国际奢侈品管理、时装营销管理、艺术设计等
- **招生对象:** 应(历)届高中及相关学历毕业生
- **录取对象:** 学院自主招生, 根据学生入学考试成绩择优录取(面向全国, 提供住宿)



学院地址: 上海市徐汇区漕宝路120号32号楼(近桂林路, 上海应用技术学院内) 网址: sit-telfort.cn  
 咨询电话: 021-64841812 64841813 64842399 64941258