

□十堰妈妈帮专家团系列报道

# 郑仙:心理健康 助力成长



## 专家档案

郑仙,女,1984年生。国家二级心理咨询师、沙盘游戏治疗师(中级)、绘画心理疗愈师(中级),十堰市柳林小学教师。从事小学教育工作14年、家庭教育指导工作5年有余,擅长家庭教育和亲子沟通等,带领过3个教师成长团队、4个家长成长团队,开展学生心理健康团体辅导70余次,累计个案辅导超90小时。十堰妈妈帮首批专家团成员,“亲子教育”核心模块讲师。

2014年,从教语文的郑仙开始系统学习心理学,并持续开展学生的心理健康辅导工作,2018年正式转职成为一名专职心理健康教育老师,负责学校心理咨询室的工作。6年来,在与学生、家长和老师的交流中,郑仙逐渐形成了自己对教育的看法,在相识十堰妈妈帮后,对妈妈帮的成长产生了强烈的兴趣。日前,郑仙以十堰妈妈帮首批专家团讲师的身份,接受了本报记者的采访。

■见习记者 展展

## 由表及里,关注学生心理健康

记者:您当初为什么会从一名文化课教师转职成为一名心理咨询师?

郑仙:2006年参加工作时,我是一名语文老师,也是一名班主任。在管理班级,特别是在与学生、家长沟通的过程中,我遇到了很多困惑,我发现心理健康是影响孩子学习成绩的重要因素,但当时的我没有办法解决这个难题。随着学校对家庭教育和学生心理健康越来越重视,许多老师被选派接受相关培训,学校还成立了心理服务中心。借着学校的支持,我开始接触并不断学习家庭教育和心理学知识,最后选择了学生心理健康教育教学工作,以及教师、学生、家长的心理咨询工作。

记者:在长达6年的工作经历中,

## 从学校到家庭,助力妈妈成长

记者:您认为十堰妈妈帮的存在,对妈妈成长和家校同频有什么意义?

郑仙:第一次了解到十堰妈妈帮这个平台时,我是非常激动的,只有真正做教育的人才知道这件事的意义。我接触到的很多家长都充满学习的意愿,对于妈妈们来说,她们更缺乏一个能为她们筛选信息、提供优质资源、节省时间、金钱和精力的平台;对于学校来说,我们希望有一个平台可以帮助家长对孩子心理健康、综合素质等方面的教育进行补充,学校精力有限,家长专业能力有限,一个能聚合优质资源的平台对家校同频的重要性就不言而喻了。

记者:您觉得什么样的妈妈是好妈妈?通过十堰妈妈帮,您想为妈妈们带来什么?

郑仙:我一直认为,教育者只有找

您接触到的学生、家长和老师的,对心理咨询的态度有什么不同?

郑仙:总的来看,成年人,特别是家长,更容易受到各种主客观条件的限制,比如自己固有的习惯、思维方式和三观,急功近利的诉求,生活中其他琐事的烦扰等,都会影响成年人接受心理咨询的效果;而学生在接受心理咨询的过程中更愿意敞开心扉,也更容易发生明显的改变。在心理健康教育课上,我会给孩子们科普一些心理知识,让他们客观地认识情绪,找到管理情绪的方法。我认为这是一件很有必要也很能带给我成就感的事,每当我不开心的时候就会非常期待给孩子们上课。

到自我,才能教育出有自我的学生。一个好妈妈最重要的是成为孩子的榜样,发掘平凡生活的意义,即使是每天在做的家庭琐事,也要找到信念感,让自己乐在其中,用自己的一言一行告诉孩子:生活是有趣的,生命是丰富多彩的。作为妈妈帮专家团的一名讲师,我希望妈妈们首先能把心理问题视作感冒发烧一样普通的疾病,不用大惊小怪;其次,每位父母都应该系统了解儿童发展心理学的知识,知道孩子不同年龄阶段大概率会出现的问题,这样我们面对孩子的变化才会气定神闲;最后,让我们携手前行,一起成为好妈妈和优秀女性而努力。

妈妈帮,帮妈妈。作为一个成长型妈妈社区,十堰妈妈帮将携手首批专家团讲师与妈妈们一起进步,向上生长。

更多详情请咨询:MAMA帮森森:15897865983(微信同号)

## 十堰妈妈帮“家庭理财”核心模块讲师金周在线答疑

问题一:对于工薪族来说,有什么比较容易上手的理财方式?

这应该是最普遍的问题。每个月除去房贷、车贷、基本花销,大多数人口袋里面的余粮都所剩无几,很多“月光族”还要负债。

对于按照月度计算的结余资金:最保守的做法是银行零存整取,目前一年期收益率是1.35%,但如果钱太少基本没有意义;激进型收益取向可以选择稳健的价值类基金定投。

当下环境,整体资产能有5%-10%的收益率就已经很不错了,而这还需要一定的配置技巧。想要稳健收益还是高收益?需要根据自己的承受能力和目标收益率决定。

问题二:有哪些稳健投资的渠道?

怎么理解稳健投资渠道?首先,必须是法律法规确认的渠道;第二,有实体存在,即这个渠道有实体机构和这个渠道的产品投资目标的可追溯。

从投资类型来看,目前比较稳健的产品类包括货币理财、绝对回报基金、结构化存款等,基本上都可以理解为本金无风险(国家规定除银行存款,其他不得承诺保本);优秀的基金经理管理的基金,核心上市公司的股票等都是可接受的选择。

其实,“稳健”是相对的,跟每个

人的风险承受能力相关,比如:A的稳健就是本金不受损失,每年5%收益率,B的稳健是可以接受亏10%的风险,但需要15%的年化收益率作为回报,这也是稳健。

问题三:现在家里有两个孩子,条件一般,教育上的投入占了家庭收入的三分之二,这个比例合适吗?

没有固定比例,教育投入是必须的,很多是基本支出,但还有更多人投入得更多,这就是一条人生的赛道,大家都在为孩子加油。如果觉得教育投资占比过高,最直接的办法是提高家庭总收入。当然,不建议给孩子过度地安排课外辅导,浪费不必要的金钱和时间。孩子有自己的认知,子女是父辈的延续,也是独立的个体,尽量有选择地达到金钱和时间的优化支出。

以上答疑内容仅代表专家个人观点,不代表平台立场。

围绕亲子教育、家居生活、婚姻情感、家庭理财、美容时尚、身心健康六大核心模块,十堰妈妈帮联合首批专家团讲师推出《在线答疑》栏目,每周四晚19:00群内直播,共同学习。

更多实用干货,请扫描右侧二维码,关注十堰妈妈帮官方微信公众号。



## 教育集锦

### 市广东路小学 党课学习敲守纪警钟

近日,广东路小学党支部以弘扬伟大抗疫精神为主旨,组织全体党员开展“端正作风,做‘有为’广小人”党课学习。

学校要求全体党员以抗疫英雄为榜样,立足岗位,树牢底线意识,常怀律己之心,始终牢记立德树人根本宗旨,在专业发展道路上奋发有为。

通讯员 赵燕 刘军

### 郧阳区滨江新区幼儿园 教师积极学习道德模范

10月21日,郧阳区滨江新区幼儿园组织教师收看第七届湖北省道德模范电视节目。

老师们纷纷表示,将以模范为榜样,立足关心爱护幼儿,率先垂范,带着孩子们从小事做起,规范言行,将“仁、义、礼、智、信”等传统美德在幼儿言行中进行传递,并发扬光大。

通讯员 刘云

### 十堰艺校 师徒结对 整体提高

10月22日,十堰艺术学校举行青年教师拜师仪式,15名资深教师同21名青年教师签订师徒协议。

十堰艺校不断改革完善教育教学管理模式,把师徒结对、共同提高作为重要措施之一,采取志愿组合与学科安排相结合,让教学成果丰硕的专业领军人、学科带头人和优秀班主任担任师傅,向青年教师传授成功教学经验和科学班级管理方法,引领青年教师师德为先、以生为本、因材施教。艺校就师徒双方的帮带方向、帮带方式、帮带成果检验提出明确要求,鼓励老教师毫不保留传帮带、青年教师迎头赶上虚心学,助推教师队伍整体水平和能力的提高。

据悉,十堰艺校常年采取岗位专业展示大比拼和输出学习深造大提高相结合的办法,不断提高青年教师综合素养,为青年教师立足教学岗位建功立业搭建平台。

特约记者 柯贤卿  
通讯员 曹丹萌