

如何培养高中生的抗挫折能力

（家长通知）

各位家长：

在一个人的成长过程中，挫折是客观存在、难以避免的。受种种因素的影响，孩子在高中阶段会面临诸多挫折。如果他们抗挫折能力差，心理承受能力不强，不仅会对学习和生活造成不良影响，甚至会导致心理行为障碍和心理疾病的产生。高中生的挫折教育应当引起家长的重视。与此同时，家长也应明白，挫折教育并不是对孩子唠叨、说教甚至嘲讽，家长应当采取正确的策略引导孩子认识挫折、面对挫折。本周五（4月15日），我们特别邀请南京小行医院心理健康中心注意力训练师、青少年学涯成长指导师蒋仁美老师将为您带来“如何培养高中生的抗挫折能力”主题讲座。请广大家长积极收看，只有家长“知道”，才能督促好自己和孩子一起“做到”。

收看平台：请关注微信公众号“家校共育数字平台”进入专家讲座，点击进入即可观看。

观看办法：“家校共育数字平台”—>专家讲座—>观看讲座—>点击进入即可观看。**只有通过此途径进行专家讲座的观看，才能予以积分增加与观看率统计。**（具体操作见文末图示）

观看对象：高中教师及家长。（注：专家讲座针对项目学校的家长均系限时免费观看，请家长在限定的时间内观看。后期均纳入“精选讲座”栏目，针对非项目学校家长收取宽带及存储成本费用。）

观看时间（限时收看）：4月15日15:00至4月16日24:00

