

做啥都会被损得一无是处

人际软暴力 你遇到过吗

人际软暴力,指区别于肢体暴力伤害他人的行为。直观的鉴别方式是,只要和他或她待在一起,就会不自觉地感到自己哪里都做得不好。

最近,26岁的蒋沛为逃避室友准备搬家。虽然她和室友是昔日校友,但合租半年来,她天天感受到室友的人际软暴力——她穿什么,室友吐槽难看;她吃东西,室友说她太胖,总嘲笑她找不到男朋友……

刚开始“感觉更放心”

11月14日中午12点半,记者在江北区江北嘴财信广场见到了蒋沛。

蒋沛身高约1.58米,盘着长发,身材适中,在附近一家金融公司工作。

“这几天算是拉爆了,我在找房子,准备周末过去看。”蒋沛口中的她,是室友林小姐。

林比蒋沛大1岁,都就读于重庆工商大学,在校学生会相识,但交流不多。今年5月,蒋沛通过林的朋友圈看到对方找合租室友,一番沟通后,搬来渝北区松牌路拿铁城小区,与林合租。“这里离我上班的地方更近。我之前和陌生人合租,现在和学姐合租,感觉更放心。”蒋沛说。

蒋沛说,刚和林租在一起时,感觉很不错。林热心帮她搬家、布置房间等。“我妈晓得我和学姐合租,也放心多了。”

后来做啥都会被损

但没过多久,蒋沛感觉到了林小姐的异样。

比如,蒋沛买了一只口红,询问

不论是不是好友,在社交中都常会遇到软暴力……



资料图片

吵了一架决定搬家

“双十一”,林小姐又嘲笑蒋沛是单身狗,预言她起码还要过四五年的光棍节。

蒋沛说,也许是压抑太久,当时不知道哪里来的火气,直接把室友的异地恋怼了一通。

两人的友谊就此拉爆,蒋沛决定搬家,“我现在宁愿去和陌生人合租”。

当天,林小姐在电话中告诉记者,她一直把蒋沛当妹妹照顾,有时候可能是忠言逆耳,有时候也是开玩笑

好看与否。室友会说:不咋样;和林一起逛街,试穿所有衣服都被室友批得很难看;晚上吃着外卖看电视,室友会跑来说:你已经胖成这样了还不控制?

蒋沛总结:只要和室友待在一起,无论自己做什么,都会被损一顿。

一开始,蒋沛自我安慰,觉得室友说话直接,没有多的心眼,以后会很好相处。但是过了几个月,她见到室友就觉得浑身不自在,想躲得远远的。“跟她多说几句话,我的心情就会变得很差,会觉得自己哪都不好。”

笑调节一下,“没想到她为好不利好,不住拉倒”。

你遇到过人际软暴力吗?

吴建生(24岁 男 银行职员):前女友就这样,我跟她在一起,就变成怂包、土掉渣、智商不够、没品位……总之一无是处。

叶小姐(27岁 女 微商):婆婆就是这样,把我的工作、生活、打扮批得一无是处,经常说得我怀疑人生。

李艳丹(26岁 女 行政):以前群里有个闺蜜,每次都能找到你的缺点讥讽你、嘲笑你。我们现在新建了个群,不再和她一起玩了。

周先生(29岁 男 室内设计师):公司顶头上司就这样,经常说我画的图连小学生都不如,搞得我都抑郁了。

通过提醒抗议方式让对方改变

伦敦大学学院心理学博士陈志林认为,人际软暴力与善意提醒有相似之处,但性质完全不同。软暴力往往抓住你的软肋,不断重复同样语言行为,在精神上摧残你,让你感觉自己低他(她)一等。这种软暴力往往来自身边亲密之人,更容易让人自我怀疑和贬低,加重内疚和郁闷情绪,产生逃避心理。

陈志林建议,要想远离人际软暴力,可以选择远离软暴力。如果对方是不可能远离的关系,就要让对方明白带给你的伤害,可通过多次提醒、抗议等方式,要求对方改变。这种软暴力会带来较多负面情绪,要学会自我调节,从负面情绪中走出来。

《重庆晚报》11月15日报道

“学生减负”引发家长焦虑

教育部:不能“一刀切”

前段时间,南京家长的焦虑在社交媒体上刷屏。对一系列减负措施,家长们没觉得轻松,反而更为焦虑,甚至喊出了“家长已疯”——没有足够的学业压力,减负是不是就是制造学渣?11月14日,教育部基础教育司司长吕玉刚在教育部新闻通气会上回应,家长希望孩子取得更好学习成绩,打牢学业基础,心情完全可以理解,这与深化教育教学改革、提高教育质量以及减轻学生过重课业负担的目标本质上是一致的。“我们需要对减负工作有一个全面正确的理解。”

去年年底,教育部等九部门联合印发了《中小学生减负措施》,这是第一个全面系统推进中小学生减负工作的文件,明确了学校、校外培训机构、家庭和政府各方责任。目前已经有24个省份出台了具体实施方案。

随着地方减负实施方案的出

台,社会上也出现了不同的认识和看法。到底如何正确看待减负?吕玉刚解释,减负不是让学生没有学业负担,搞什么所谓的“快乐教育”。合理的学业负担是学生开发智力、激发潜力、锻炼能力的必要条件,这不应该视为过重的学业负担。“我们要鼓励学生认真学习、勤奋学习、刻苦学习,同时也要让学生的努力付出是值得的。”吕玉刚说,减负是要减去强化应试、机械刷题、超前超标培训等造成的不必要、不合理的过重负担。

需要有合理负担,但是也要优化学生的合理负担。吕玉刚说,减负不能搞“一味的”“一刀切”减负,应按照学生全面发展的要求科学减负、有减有增,让学生的负担保持在合理的、适度的范围之内。要针对当前学生发展中存在的一些短板问题,加强德育、体育、美育和

劳动实践,按照不同学生的学习兴趣和学习需求,坚持因材施教,提供选修课程、弹性作业和帮扶辅导,积极拓展学生的学习空间,保障学生达到国家规定的学业质量标准。

吕玉刚也强调,减负是个很复杂的系统问题,要坚持综合施策,多方联动。学校要精准分析学情,注重差异化教学和个别化辅导,解决好学生“吃不饱”或“消化不了”、需求多样化等问题;要减少考试次数,不得公布考试成绩和排名,坚决禁止分班考试,实行均衡编班。

在校外培训方面,则要规范校外培训行为,严禁超前超标培训,强化日常监督管理,完善“黑白名单”制度。

但是家长依然会受到“剧场效应”的影响——人家的孩子都送去加码学习了,我的孩子不能输。吕玉刚说,这就需要深入推进家校协

同育人,帮助家长树立科学育儿观念,理性帮助孩子设定人生目标,防止盲目攀比。

评价的指挥棒也要换个方向。吕玉刚指出,各级政府和教育行政部门要树立科学的政绩观,不片面以升学率考评学校和教师,更不得给学校下达升学指标;要深化中高考试题改革和招生入学改革,切实提高命题质量,不出超标准题怪题,规范招生入学秩序,缓解竞争压力。数据显示,2019年义务教育免试就近入学工作总体平稳,全国24个大城市义务教育免试就近入学比例达到98.6%。

对此,教育学者熊丙奇也认为,“减负=制造学渣”的观念背后,连着教育评价体系的偏差。只有改革教育评价体系,破除升学评价中的唯分数论,才能引导家长走出育儿误区。

科技日报北京11月14日电