

感受经典魅力 共赴天籁之约

## 青年指挥家肖超执棒2023新年音乐会



肖超



淄博12月14日讯 对于交响乐爱好者来说,身临其境地去感受那些经典的魅力,无疑是值得期待的一席精神大餐。如今,机会来了!12月30日晚,由淄博壹美整形美容医院冠名的2023新年音乐会,将如约在淄博保利大剧院歌剧院奏响。据悉,青年指挥家肖超将执棒本场新年音乐会。

肖超启蒙于指挥家唐青石,后硕士毕业于上海音乐学院指挥系,师从指挥家阎惠昌

教授。在2011香港国际中乐指挥大赛中获得亚军,2015年入选国家艺术基金“青年指挥人才培养”计划,2017年入选国家艺术基金“中国民乐指挥人才培养”项目,2021年考入中国音乐学院指挥系继续攻读博士学位,师从指挥家邵恩教授。

肖超指挥现任四川交响乐团常任指挥、天姿国乐乐团首席指挥、成都现代室内乐团首席指挥、成都大学生合唱团音乐总监。与多个职业乐团

以及多所音乐学院、艺术学院乐团有着良好而密切的广泛合作。他还作为作曲编曲者,有大量作品在世界各地的音乐厅上演。曾担任国乐观念剧“伎乐24”音乐总监,该剧荣膺第二十届上海国际艺术节优秀项目。2019年编配的作品荣获中央广播电视总台《首届中国器乐电视大赛》最佳编配奖。

2023新年音乐会由淄博壹美整形美容医院有限公司、大众日报淄博融媒体中心、北京保利剧院管理有限公司主办,淄博保利影剧院管理有限公司承办。在淄博市有关部门的大力支持下,一年一度的新年音乐会到今年已经是第九届,早已成为广受淄博市民喜爱的文化大餐,也感染和培

养了越来越多的交响乐爱好者。9年的传承,是淄博壹美对美的坚持,对美的追求。用精湛的医术带来外表的美丽,用高尚的艺术带来精神的熏陶,是壹美对于淄博这片热土始终不变的爱。

岁末年初之际,一场高雅的交响音乐会,能带领我们回归音乐的初心。沉浸其中,你能清晰地听到每一件乐器的声音,它们以最真实的原貌渗透人的内心,用最近的距离让现场的观众感受音乐的魅力。如果你是一名交响乐爱好者,那么,12月30日晚,就让我们相约淄博保利大剧院,一起品味经典,聆听那拨动心弦的天籁之音吧。

大众日报淄博融媒体中心记者 王超

## 强冷空气来袭 周六最高气温跌至零下

淄博气象台发布大风蓝色预警

淄博12月14日讯 一轮冷空气接近尾声,新一轮冷空气即将启程。明天起至17日,强冷空气将影响我国大部地区,周六淄博最高气温将跌至零下,寒冷彻骨。

中央气象台预报,12日开始的“双十二”特供冷空气在今天接近尾声,主要南下影响长江沿线,不过实力有所减弱,气温降幅多在2~6℃。整体来看,这轮

冷空气主要对东北以及内蒙古东部一带的影响最大。

15日—17日,一股强冷空气将从新疆北部开始自西向东影响我国,大部地区将出现4~8℃降温,其中新疆北部、西北地区东部、华北西部、西南地区东部、江南东部、华南东部等地的部分地区降温超过10℃;西北地区、东北地区南部、华北及其以南大部地区先后有4~6级

偏北风,阵风可达7~9级。16日—18日,东部和南部海区先后有7~8级、阵风9~10级大风。18日前后,最低气温0℃线将南压至广西北部、广东中北部一带,上海、浙江东部、福建东部和南部、广东东部和南部等地最低气温将接近或突破历史同期极值。

受冷空气影响,西北地区东部、内蒙古西部、山东半岛、黄淮

南部、江汉、江淮西部、贵州、川西高原、云南东部等地将出现小到中雪或雨夹雪,川西高原南部、山东半岛北部局地有大到暴雪,贵州西部局地有冻雨。

据淄博市气象台预报,15日—17日,淄博气温连续下降,17日最高气温-5℃左右,最低气温-9℃左右;18日—20日,气温回升。

14日晚上7点25分,淄博市

气象台发布大风蓝色预警信号:预计14日夜间,淄博市张店、周村、临淄、淄川、博山、沂源将出现平均风力4~5级阵风6~7级的南风。受冷空气影响,15日白天淄博市所有区县将出现平均风力4~5级阵风6~7级的北风。大风天气,提醒居民注意安全防范。

大众日报淄博融媒体中心记者 孙渤海

## 发挥家庭劳动教育育人功能 助力孩子身心健康成长



在当下这个特殊的时期,如何积极面对学习和挑战,如何让孩子们学会在逆境中成长,拥有强大的内心,如何让家长们学会在特殊时期给予孩子特别的爱,都是困扰众多家长的问题,日前,大众日报淄博融媒体中心记者采访到淄博市职业教育研究院、淄博市社区教育指导中心心理专家陈英老师,在她看来,特殊时期正好是增进家庭沟通与合作,增进亲子关系的一个良好契机,如果家长能够利用居家学习这段特殊时期,将家庭劳动教育的育人功能发挥到极致,无论对家长、对孩子都会是一剂摆脱不良心理影响、缓解自身压力与焦虑、提高幸福指数的良方。

在与家长交流过程中,我们发现,学生居家学习后,家

长的负担和压力骤增,许多家长对于如何做好特殊时期孩子的教育感到束手无策的同时,自己的心理和情绪也处于崩溃的边缘。如果家长的这种负面心理和情绪影响到孩子,孩子自身的压力反过来再传导给家长,就有可能导致家长与孩子相互之间负能量迁移的恶性循环现象,更加不利于孩子在家里的生活与学习。对此,陈英老师给出以下建议:

## 一、规律的作息、适当的运动和家务劳动有益于身心放松

长时间局限于狭小、封闭的空间内,人会失去控制感,加之工作、学习、生活、经济等方面的压力,促使焦虑、恐惧、抑郁等负面情绪增加,人的生理、心理免疫力都会下降。而规律的作息、适当的运动和家务劳动能有效地促进身体新陈代谢,提高身体免疫力,运动产生的多巴胺还可以使人放松、愉悦,有效地缓解压力及负面情绪。

家长们每天可以安排好固定的时间,陪孩子一起运动、打扫、整理房间,既可以用高

质量的陪伴抵制手机依赖等破坏家庭关系的行为,又可以帮助孩子养成规律作息、勤做家务的良好习惯。

## 二、烹饪是家庭劳动教育必修课

健康的饮食传承家庭礼仪、文化的同时,也是强身健体、巩固亲情的重要手段。烹饪是家庭劳动教育的必修课。

我们可以把做饭当作一种家庭游戏,每一顿饭、每一道菜都设有主厨和帮厨,通过分工、协作完成的美食,一定会让每一个家庭成员吃出爱的味道。而在做饭的过程中,家长和孩子可以一边忙碌,一边倾诉交流。彼此之间都打开心扉,尽情诉说当天的所学所乐、所见所闻、生活工作,开心的也好,伤心的也罢,疑惑的、郁闷的……都可以倾吐出来,没有任何压力。

有人说,做饭,是一个家庭最好的仪式感。

## 三、遇到问题及时沟通

做家务的过程中难免遇到问题和困难,家长们要教会孩

子及时沟通,就事论事,不乱发脾气。沟通的目的是为了解决问题,不是发泄情绪,所以要尽可能客观、明确、不带任何挑衅意味地表达自己的感受和需求。

陈英老师指出,勺子难免碰锅沿儿,家务问题谁都不可能逃避,遇到问题及时沟通是解决矛盾、消除误会的有效途径,千万不要滚雪球,等到把小误会变成大矛盾的时候才想起来解决。比如刚开始的时候孩子干活慢、质量也不高,有些家长就会抱怨孩子故意拖拉、做事不认真。其实对孩子而言,可能做家务是被动的,又未能掌握劳动技巧,需要一个慢慢适应的过程。如果家长有足够的耐心和孩子及时交流沟通,引导孩子说出内心的想法,既可以达成有利于孩子成长的共识,又可以增进彼此的理解和感情。

## 四、将生涯规划理念纳入家庭劳动教育

最后,陈英老师建议将生涯规划理念纳入家庭劳动教育,全家人共同制定家庭奋斗

目标。目标可以分为长期(五年目标、三年目标)、中期(一年目标、半年目标)和短期(月目标、周目标、日目标),围绕家庭目标明确每个人的责任与分工。在各负其责的前提下,互帮互助,构建平等和睦的家庭命运共同体,从小培养孩子的责任意识、担当意识和目标管理意识,为孩子的成长发展打下坚实的基础。

淄博市职业教育研究院、淄博市社区教育指导中心相关负责人表示,特殊时期,非常使命;社区教育,勇于担当。帮助家长掌握特殊时期的家庭教育方法,从而让家长在这一时期能担得起且能担得好亲子教育的担子,这不但是基于眼前考虑,更是面向社区教育长远不缺位的思考。而家庭劳动教育是生命教育,是感恩教育,也是挫折教育,这个时期的家庭劳动实践,可以让孩子们更加体会到家务劳动对个人身心健康及能力提升、对家庭生活幸福、对社会和谐发展的独特价值,对孩子的终身发展具有特别意义,广大家长们一定要好好把握。

张敏