

如何做好高考关键时期的后勤“部长”

手机不应该成为家庭教育的烦恼

张婉

每年的高三，不仅是孩子们的战斗，也是家长的战斗。今年和往年相比，高考有些不同之处。家长如何做好关键时期的后勤“部长”呢？

面对焦虑的孩子，作为家长应该怎样和孩子进行沟通？曹廷琛认为，首先不要去看说教。他说，人的学习有四个维度：知、情、意、行，认知、情态、意志、行为。孩子这个时候特别需要从家长获得的是情感的支持、情绪的引导，这个时候他更希望听到的是：“如果没有考好，如果没有达标，爸爸妈妈仍然爱我！”我接纳你特别优秀的部分，我也爱你不如人意的部分，让孩子拥有这个心态的时候，他做得不好，他依然可以平静地回家。同时让他去关注自己的情绪、情感快乐的体验，让他觉得，爸爸妈妈在乎的是我这个人每秒生命的品质，而不仅仅是我今天考多少分、排多少名次。在跟孩子交流的时候，要像说相声一样，他主说，你主听，并且重复他的一些情绪，也就是共情，这样才能让孩子觉得你是安

全的、可靠的。家长一定要允许孩子表达情绪，表达愤怒、表达自己的焦虑。情绪就像水库里的水。它已经存在了，更安全的办法是引导他表达出来。包丽筠表示，眼神交流很重要，不要用同情、谴责的目光，而是用爱的眼神去看他。同时要学会听，并且给他提供一点过来人的方法，而且一定要告诉他，这只是爸爸妈妈的体验或者生活体验。对于留守孩子的心理疏导，曹廷琛认为，一定要把爱传递到他们身边。家长可以通过电话、视频、微信表达对孩子的关怀、祝福，尤其是鼓励。当孩子积极、乐观、热情、有信心时，他的表现发挥也是不一样的。包丽筠说，可以动员亲朋好友，在关键的时间点，如孩子过生日，或者感觉到这段时间孩子的情绪好的时候或者不好的时候，送上一个小小的礼物。另

外，还可以跟他的老师沟通联系，让老师传递自己对他的爱。让孩子觉得我不是一个人在战斗。在如何保障孩子的饮食和营养问题上，曹廷琛给出了这样的答案：避免吃得太油腻，糖太多、甜食太多、油脂太多，会导致孩子的注意力下降，大脑喜欢优质的蛋白。还要吃一点水果，补充些维生素。包丽筠认为，第一，不要让饮食口味有太大的变化；第二，不要去勉强孩子去吃；第三，就吃什么，可以做一个讨论，这个时候呢，你提供一些选择给他，既表达了爱，同时也是一种很好的交流方式。对于夜宵、晚加餐，不建议吃得太过于结实，最好是水果、牛奶和一些清淡的小点心。吃得太结实，不利于睡眠，容易发胖，不利于孩子的健康。（市教研室供稿）

周末在家无聊，正躺在沙发上玩手机，猛然听到对面楼上传来某位母亲的河东狮吼：“一天到晚玩手机，那么多书你不读，看你长大有啥出息！”听到这位母亲的训斥，我忍不住不禁猜测这位母亲回到房间生气时，未必就不打开手机跟朋友吐槽，或者百度搜索“熊孩子的手机瘾要怎么戒”。

随着科技进步，手机给人们越来越来多的便捷生活，诸如移动支付、资料传输、照片视频拍摄、网上学习、网上购物等。因为集电话、银行卡、相机、钱包、办公、学习、购物、定位等功能于一机，上到耄耋老人，下到垂髫小儿，手机已经成为现代人生活的必需品。但也因其几乎无所不能的强大功能，让手机令家长们在教育“神兽”时感到头疼不已。

在我看来，读书和使用手机并不矛盾。我喜欢读书，但依然乐此不疲地用着手机。书本阅读和手机阅读带给我的感受也是不同的。在我看来，坐也好，卧也罢，翻开书籍，能够让人更沉静，能暗示自己即将进入慢时光中深入思考，只要翻开书页，就如同徜徉在了知识的海洋，这片海，博大、宽广。

回想去年有段时间，我疯狂地喜欢上读书，凡是逛街必要经过书店，于是购买了大量名作家的文学作品，也顺便给孩子买了各种知识读本，就连陪家人去南方旅游的一个星期，也挑选了一本厚厚的书籍带上。不得不说，在对书籍痴迷的日子里，全家人都对我刮目相看，陡然多出几分尊重。更意想不到的，家里竟兴起了一股阅读的风气，退休多年早已围着灶台和麻将桌转的公公婆婆，居然晚餐后捧起了小说，老公下班后也耐心翻开了名著，孩子自不必说，正是在那段时间养成了热爱阅读的习惯，以至于现在凡是外出，必须要带上书。

而手机较之书本，帮助我们获取知识的途径则更多，譬如各类APP、网页、朋友圈等等，知识量大且驳杂，对于临时需要而自身积累不足的，简直就是藏宝的富矿。比如我的孩子有一段期间迷上了宇宙知识，在读完我送给他的几本书籍后，每天都要点开手机，从“秒懂百科”中如饥似渴地获取更多太空知识，知道的越多，他就越发兴趣盎然。但我们也应理性地看到，任何事物都具有两面性。一方面，通过手机阅读的知识往往是碎片化的，手机阅读因此又被称为“快餐阅读”，更适合作为书本阅读的补充。另一方面，手机阅读很难长时间保持专注，往往被朋友圈、淘宝或者头条推送的快餐新闻以及各类游戏APP所吸引。如何有效引导孩子合理使用手机，想必是家长最为关心和焦虑的话题。毋庸置疑，视手机为洪水猛兽，简单粗暴的拒绝手机，是与时代和社会发展相悖的，当然不合理。而孩子缺少选择没有节制地使用手机，也着实令家长头疼。笔者认为，使用手机本身并没有错，因此宜疏不宜堵。因为种种原因，大多数家长固然难以做到像国民才女武亦姝的父亲那样，每天下午4点半关闭手机，但每天安排40分钟不被打扰的家庭共读时间，想必并不困难。通过共读培养孩子浓厚的阅读兴趣，引导孩子通过手机获取更多有益的知识，未尝不可一试呢？

（本文首发于6月17日“汉江湖”）

汉阴县凤台小学刊发首期校报《凤台新语》

近日，汉阴县凤台小学成功创刊发行校报《凤台新语》。《凤台新语》每月发行，每期四版，第一版为“校园时事”和“园丁风采”，第二、三版是“校园文艺”，第四版为“德育天下”。分别刊登校园新闻、园丁事迹、教师论文、学生习作、教师随笔、师生书画赏析和家庭教育方法等内容。《凤台新语》通过活泼的版面、丰富的栏目、翔实的内容和别致的设计，弘扬了凤台小学的真诚品质，描绘了学校发展的美好前景，抒写了学生快乐的成长足迹。为师生家长提供展示风采的舞台，也为书香校园添上一缕油墨的清香。 邹炜璋 文/图



校园文学大展

春日里的紫藤萝

高二年级学生 禹杨碧晗

我的母亲，最喜爱紫藤萝。可不知作为医护人员的母亲，何时才能去赏一次花呢？大年三十下午四点多，已经在医院预检分诊关口工作了一天的母亲接上级电话，说市里第一例确诊病例，要去密切接触者家里做流调，需要两名医护人员。心脏不太好难以完成高强度工作的她作为科主任，与另一位同事义不容辞向领导请战：“流调我们熟，我们去！”随后，照片里，“裹”在厚重防护服里母亲瘦小的身形让我和父亲湿了眼眶。初五中午，医院接上级指令，成立了火车站医疗接应点，由母亲具体负责管理。听母亲说，40分钟内完成了物资请领、人员安排、值守点安置等，开始上岗工作。还听母亲说，因为时间紧，第一班安排的是一位刚刚刚休假回到岗位的两个孩子的妈妈，接到母亲的工作通知，这位医生只坚决地回复了两个字“收到！”再听母亲说，原本通知的白天值守在下午六点时改为24小时值守，母亲安排自己和另一位临近退休的男性值守第一个通宵夜班，在随即给科室下达的所有任务中，所有的回复依旧只有两个字“收到！”

同学，别怕！

高中教师 王治义

距离高考越来越近了，最后这几天，你们一定着急，你们的家长也着急。同学，别怕！你们平时的投入与付出，已为你们的成功铺平道路，你们课堂上学到的东西，足以帮助你们应对高考，你们平时一次次反复模拟高考的演练，已使你们百炼成钢。同学，真的别怕！最后这几天，该是你们开始回归教材的时候了。要把教材里最基本的概念、公式、定理、最基本的背诵等统统过一遍。尤其是教材中与2019年高考试卷题型如出一辙的典型例题，再思考玩味一遍。还要把这一学期历次模拟考试做错的试题，再重新演一遍，反复玩味，举一反三！同学，别怕！从今起，要开始调整生物钟，确保每天上午九点至十一点半，下午十五点到十七点，这两个时间段，你的精力是最旺盛的，你的思维是最活跃的。同学，别怕！这几天，用好课堂，各科老师会使出浑身解数，带领你们轻装前行，指导你们准、精、简地迈向考场。老师是你们坚强的后盾！同学，别怕！这几天，做模拟试题卷时，应开始养成好习惯，即先通读全试卷，并按题分配时间，要把

善良的表妹

小学三年级学生 闫思语

表妹是姑姑家的孩子，她今年五岁了。我很喜欢她，一有时间，就去姑姑家和她在一起玩。一个周末，我又到姑姑家和表妹玩儿。表妹看见我，很高兴，连忙把我拉到阳台上，让我看她家的鹦鹉。鹦鹉被关在一个精致的笼子里，看见我们，它在笼子里上蹿下跳，时而扑扑翅膀，时而还叫个不停，显得很开心的样子。这真是一只多么美丽啊。小巧玲珑的身体，披着白绿相间的衬衫，圆溜溜的脑袋上，镶嵌着一对乌黑发亮的眼睛，一张尖尖的

多想再游重庆

小学六年级学生 周夏蕾

每个人心中都有很多愿望，或许是远大的理想抱负，或许是一个微不足道的期望，而我目前最迫切的心愿就是想再去游一次久违的重庆。我第一次去重庆是在小时候，许多的记忆都模糊了。随着年龄的增长，信息接受能力的增强，看着电视上奔流的长江，漂亮的山城，我越发的想贴近这座城市。它是一座红色的城市，《红岩》的故事就发生在这里，渣滓洞相信大家都很熟悉，虽然硝烟散去，但是，在曾洒满革命先烈鲜血的牢房里，依稀能看到共产党人刻在墙上的口号，与敌人顽强斗争的影子。让人深深感受到我党革命斗争的艰辛历程和丰功伟绩，追寻内心红色记忆。它不仅是一座红色城市，还是一座新鲜、时尚的网红城市。因为它奇特地形，那可以穿过高楼的李子坝轻轨站、五层15匝的黄梅湾立交桥、形形色色的天桥、波浪路等，都能让人耳目一新。但最吸引我的还是洪崖洞的

在把控时间上，形成规律，一旦遇到难题在规定的时间内破解不了的，要立即舍去，集中精力做后面的题，等所有的题做完后，再回来重新做这个难题！同学，别怕！这几天，每天一定要抽出半个小时的时间锻炼身体。锻炼能促进智力提升，强度的复习后，需要运动来激活大脑，复习效率才高！同学，别怕！高考前的两天，一定要按高考时间，自己进行全面模拟考试，并全身心投入，把找到的感觉状态，带到正式的高考里去！同学，别怕！相信自己，要记住：高考本无事，庸人自扰之！同学们，别怕，老师、学校、家长、社会，都是你们坚定的支持者、扶助者，你们只管放心前行，无慌无惧！

表妹总是一再叮咛，让我周末一定去她家，和她一起喂鹦鹉。一次，我又到表妹家玩，一进门，就奔向阳台。想赶紧喂那只漂亮的鹦鹉吃饭。可是，这回我看到的只有一个空空如也的鸟笼，在阳台上孤孤地挂着。我非常奇怪，连忙问表妹，表妹告诉我，这几天，她发现鹦鹉独自呆在笼子里，时常望着蓝蓝的天空，时常焦急地鸣叫，猜想它应该想爸爸妈妈了，所以，她趁姑姑、姑父不在家的时候，偷偷打开鸟笼。把鹦鹉放飞了。当时，我很想责怪表妹，责怪她不该放飞鹦鹉，可是，看着表妹纯净的眼睛，我又不想责怪她。表妹的心地这样善良，我怎能责怪她呢？

夜景，傍晚时，富有巴渝特色的吊脚楼亮起了金灯，倒映在江上金光闪闪，波光粼粼，这时的洪崖洞颇像一座金碧辉煌的宫殿。它还是一座美味的城市。重庆大大小小的街道，除商店外，清一色都是火锅店。坐在街角，吃一顿麻辣火锅，直吃到嘴巴发溜，满头大汗，再爬一长串的台阶回家，重庆人直爽、倔强的性子就是这么磨练出来的吧……重庆，一个充满历史、充满活力，让人来了就不想走魅力城市，真希望自己也能重游这座城市，闻一闻那满街的麻辣味儿，坐一坐轻轨，爬一爬天桥，也算是完成了我这个小小的心愿。（指导老师：陆黎明）

宁陕首个24小时自助图书馆即将开馆

本报讯（通讯员 杨卓 王龙艳）宁陕县首个24小时自助图书馆“安康阅读吧”宁陕县图书馆文化分馆目前已建成，即将开馆。宁陕24小时自助图书馆“安康阅读吧”位于宁陕小学校旁。据宁陕县图书馆馆长刘晓慧介绍，宁陕县安康阅读吧属无人值守自助图书馆，建筑面积130平方米，现有藏书

紫阳900名学子受苏州弘化社慈善基金会资助

本报讯（通讯员 唐波 亢韵）近日，紫阳县茉莉爱心公益联盟志愿者走入毛坝中学，将苏州弘化社慈善基金会提供该校111名困难留守学生的81400元爱心善款送达孩子们手中。据悉，从今年4月底开始，紫阳县茉莉爱心公益联盟志愿者和各校志愿者教师对全县1500余名留守儿童进行了实地走访，最终有900名小学、初中及高中生通过组织审

熨斗小学开展禁烟活动助力文明校园创建

本报讯（通讯员 冯海钧 熊彬彬）石泉县熨斗中心小学日前举行了“摒弃吸烟陋习，共建文明校园”为主题的师生禁烟签名活动。活动中，学生代表发出了“保护青少年，远离传统烟草产品和电子烟”为主题的倡议书，倡议全体师生珍爱生

国家资助学技术 轻松就业有门路

免费入学 名师授课 专业任选 推荐就业

●培训专业：中式烹饪、小吃、电工、焊工、计算机、美容美发、化妆、家政服务（月嫂）、酒店管理、创业(SYB)、特种作业等20余个专业。 ●报名地址：高新区安康大道2号安康职业技术学院技师学院 ●报名电话：0915-3118500