

网课引发的“猫鼠大战”

高一学生家长柳女士：延迟开学，闺女的网课上了一个月，我和她的“猫鼠大战”也上演了一个月，一切的根源就在于闺女的自律性太差。说实话，学校和老师是很负责的，每天通过专用软件指导孩子学习，怎奈孩子有电子产品在手，心里总是惦记着玩游戏。

起初，我把平板电脑拿出来给她上课用，可她总是趁我不在的时候玩游戏，一听到我的脚步声又迅速调回学习页面。有一回她手慢了，终于被我发现，我能怎么办，只能批评几句了事。没过两天，她玩得太投入，夜里两三点还不睡，我火冒三丈，一气之下把平板电脑摔得粉碎。

然而，网课还是要继续上的。用手机上吧，仍旧避免不了玩游戏，于是，我要求她用电脑上课。我把电脑里的游戏全都删了，但没想到，有一天她沾沾自喜地告诉我：“你以为把游戏都删了，其实只是删了图标，游戏都还在。”她把所有的游戏打包放在我找不到的地方。没办法，我只能改成不定时进行抽查，经常蹑手蹑脚地透过厨房的窗户监视她上课的情况，一旦发现“不轨行为”，便会幽幽地来一句：“干吗呢？专心上课！”久而久之，我不胜其累，她也不胜其烦。培养规则意识

有时，她虽然没有偷玩游戏，好像在听老师讲课，但手里没笔，桌上没书，只是呆呆地盯着屏幕，我根本不知道她是否在跟着老师思考。在我看来，学习是应该边听边记的，无论是课堂还是网课，都应如此，闺女的表现着实让我着急……

现在，我和闺女都盼望着赶快开学，不是因为她有多么爱学校爱学习，只是因为开学之后就不用从早到晚对着我了，而我也不用每时每刻监督着她了，唉，我们这是相看两生厌啊！

成语故事

胸有成竹



北宋画家文同（字与可，号笑笑居士、笑笑先生，人称石室先生）首创了以深墨为面，淡墨为背的写意墨竹，对后世的画坛影响深远。

文同为了画好竹子，在房前屋后种上各种竹子，无论春夏秋冬、阴晴风雨，都会去竹林观察竹子，记录竹子在不同季节的生长情况，一有灵感就铺纸研墨，把竹子的印象画在纸上。时间一天天过去，竹子的各种形象都深深地印在他的脑海里了，只要凝神提笔，在画案前一站，平日观察到的形态各异的竹子就好像在眼前晃动一样。所以每次画竹，他都显得非常从容自信，画出的竹子，无不栩栩如生。可每当人们夸奖他时，他总是谦虚地说：“我只是把心中琢磨成熟的竹子画下来罢了。”

智慧小语：胸有成竹出自《文与可画筼筜谷偃竹记》：“故画竹，必先得成竹于胸中。”原意是画竹子以前，心里已经有了竹子的形象。后用以比喻办事以前，已经有全面的设想和安排。晚综

专家支招

引导孩子树立规则意识

中国青少年研究中心副研究员张旭东认为，因为使用电子产品引发亲子冲突，并不源于网课，如何教导孩子合理使用电子产品而不迷航，也不仅限于疫情期间。信息化的社会，电子产品终将成为孩子生活的一部分。科技进步，向来就是双刃剑，便捷的网络教育也同样会有弊端，重要的是要教育引导孩子无论何时何地，都要培养和树立相应的规则意识。

在校学习有课表，在家学习也应有计划。父母应和孩子一起制定使用网络学习的规则和居家学习计划，明确在上网课、写作业的时候不能开小差玩游戏；约定在特殊时期，最大限度减少电子产品的使用时间，除了学习之外，使用电子产品的地点、时间和内容都需要与家长沟通；合理规划好上课、作业、锻炼、阅读和休息的时间。

规则制定之后，落实是关键。有规则而不重落实，无异于纸上谈兵，不起作用。网络的世界如此丰富，游戏短视频的声光刺激，无时无刻不在挑战我们的控制力，何况是还未成年的孩子。除了教育和引导孩子自觉遵守规则之外，家长的指导和监督作用不能缺位，做得对的要肯定和鼓励，

不守规则、偏离规则的行为要及时提醒和纠正，有针对性的奖惩措施不可缺少。监控软件也是重要的辅助手段，家长可以利用好现有软件中的“家长控制”功能。

规则的执行，离不开良好家庭环境的营造。比如，把计划张贴在电脑旁边，利于孩子学习时抬头可见；创设一定的场景，给孩子带来上课的仪式感，这对低年级的孩子效果比较好；鼓励并想办法让孩子多使用纸质学习材料，毕竟作为基础能力的纸质阅读十分重要；特殊时期，条件许可的话尽量使用大屏幕的产品，最大限度减少电子产品使用时间；把相关的电子产品放置于家中的公共区域，或者家长看得到的其他地方，提醒孩子要自律，等等。更为重要的是，父母要以身作则，不要总是刷手机、玩游戏。特殊时期，亲子相处的时间多，互动频率高，父母的行为更容易对孩子产生影响。

据《北京日报》



教育课堂

重复教育 学得更快

“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟。”不难发现，现在很多小孩子两三岁就已经能熟练对接诗词儿歌了，惊人的记忆力从哪里来？奥秘就源于父母大量的语言输入，也就是不断重复。

从认知角度讲，每一次重复的语言，都是在帮孩子的大脑神经元搭建更多连接，这些连接会让孩子的大脑形成接收和处理信息的“高速公路”。孩子的大脑发育需要丰富的感官刺激，父母重复的灌输就是视觉和听觉的双重养分。有孩子的家长可能都有一个共同感受：无论诗词、儿歌还是故事，孩子总是百听不厌，甚至要求家长反复讲。其实，这就是心理学上的“易感效应”。它指的是，我们曾经学习过的东西，当再次遇到它时，就会更容易理解其中的意义。孩子喜欢重复，并能从中得到极大的满足感。父母应满足孩子的需求，不厌其烦地重复。

该如何更好地进行重复教育呢？第一，选对时间。睡眠期间，大脑会将白天所学的内容转移到一个更高效的记

忆存储区域。虽然白天大脑会加工、整合一些记忆，但记忆的巩固和加强却一定要在夜间进行。因此，睡前给孩子多重复讲一些重点知识，可以更好地帮助记忆。第二，让不同的人重复。从不同的人那里听到的相同内容，更有利孩子记忆及运用。父母可以每晚交替给孩子讲些诗词和故事。第三，抓好记忆重点。以诗歌为例，让宝宝张口，可以从诗歌每句的第一个字开始。因为婴幼儿在掌握一句话核心信息时，听得最清楚的就是每句话的最后一个字，也就是停顿的时候。父母可以先把最后一个字留给宝宝接，会更便于其记忆。

据《生命时报》



飞花令

夜

飞花令，原本是古人行酒令时的一个文字游戏，源自古人的诗词之趣，得名于唐代诗人韩翃《寒食》中的名句“春城无处不飞花”。电视诗词综艺节目引进并改良了“飞花令”，选手在规定时间内说出含有规定关键字的诗句即可。

本栏目定期推出一组飞花令，本期飞花令为“夜”。

- 1.东风夜放花千树。更吹落、星如雨。
——宋·辛弃疾《青玉案·元夕》
- 2.春夜伤心坐画屏，不如放眼入青冥。
——清·龚自珍《夜坐二首》
- 3.忽然一夜清香发，散作乾坤万里春。
——元·王冕《白梅》
- 4.迟迟钟鼓初长夜，耿耿星河欲曙天。
——唐·白居易《长恨歌》
- 5.不知何处销兹恨，转觉愁随夜夜长。
——唐·戎昱《江城秋霁》
- 6.前军夜战洮河北，已报生擒吐谷浑。
——唐·王昌龄《从军行七首》
- 7.夜长人自起，星月满空江。
——唐·李益《水宿闻雁》
- 8.寒雨连江夜入吴，平明送客楚山孤。
——唐·王昌龄《芙蓉楼送辛渐》
- 9.夜久潮侵岸，天寒月近城。
——唐·韦建《泊舟盱眙》
- 10.海日生残夜，江春入旧年。
——唐·王湾《次北固山下》
- 11.情人怨遥夜，竟夕起相思。
——唐·张九龄《望月怀远》
- 12.出师一表通今古，夜半挑灯更细看。
——宋·陆游《病起书怀》
- 13.昼短苦夜长，何不秉烛游。
——两汉·佚名《生年不满百》
- 14.似此星辰非昨夜，为谁风露立中宵。
——清·黄景仁《绮怀十六首·其十五》
- 15.立残孤影长过夜，看到余芳不是春。
——明·高启《咏梅九首》
- 16.细草微风岸，危樯独夜舟。
——唐·杜甫《旅夜书怀》
- 17.露从今夜白，月是故乡明。
——唐·杜甫《月夜忆舍弟》

教育故事

他是最聪明的孩子

著名成功学大师拿破仑·希尔从小曾被认定是一个坏孩子。母牛走失了，树莫名其妙被砍倒了，每个人都认定是他做的。甚至父亲和哥哥都认为他很坏。人们都认为母亲死了，没有人管教是拿破仑·希尔变坏的主要原因。

既然大家都这么认为，希尔也就无所谓了。有一天，父亲说要再婚，大家都担心新妈妈不知道是什么样的。希尔也打定主意，根本不把新妈妈放在眼里。陌生的女人终于走进家门，她走到每个房间，愉快地向每个人打招呼。当走到希尔面前时，希尔站得笔直，双手交叉在胸前，冷漠地瞪着她，一丝欢迎的意思也没有。“这就是拿破仑。”父亲介绍说，“全家最坏的孩子。”

令希尔永生难忘的是继母当时所说的话。她把手放在希尔肩上，看着他，眼里闪烁着光芒。“最坏的孩子？”她说，“一点也不，他是全家最聪明的孩子，我们要把他的本性诱导出来。”对一个人有这种信心，他就会成功。

继母造就了希尔，她相信他是个好孩子。所以，赏识使孩子变得越来越好，抱怨使孩子变得越来越坏。

晚综