

## 暑假培养孩子自控力

暑假第一周,有个13岁女生因玩手机两天花掉6万多元。暑期,学生容易陷入享乐和茫然状态。有的每天吃喝玩乐,过着黑白颠倒的生活;有的沉迷游戏,花费大量时间、精力和金钱;有的制订了学习计划,可没执行两天便放弃;有的突然松弛,不知道该做什么……上述现象表明,孩子缺乏自控力。培养孩子自控力,是家长的责任,需要家长和孩子共同配合完成。

自控力,即自我控制,是对外界诱惑及自身行为习惯的一种控制。它能为人的学习、工作和生活保驾护航,帮助人控制自我、坚定目标、克服困难,努力前行。缺乏自控力,无法形成良好行为习惯,甚至会因抵挡不住外界诱惑走上犯罪道路。家长可利用假

期,帮助孩子提高自控力,抵御外界诱惑,助孩子顺利成长一臂之力。

那么,如何培养孩子自控力?首先,孩子制定规则,家长配合监督。电子游戏在一定程度上可锻炼孩子的反应能力和专注力,适当玩游戏对孩子成长是有利的。若家长一味地制止孩子玩游戏,或经常因玩游戏打骂孩子,反而会激化矛盾,激起孩子逆反心理。家长可与孩子商讨关于“玩游戏”的家庭规则,并进行监督。例如,孩子学习间隙或饭后休息可玩喜欢的游戏,但要自己规定游戏时间,并遵守规则。

其次,转移孩子注意力,采取奖惩措施。游戏,具有很强的回应性。不论年龄大小,孩子都会在游戏中获得满足感。而通常,这种感

觉是孩子在学校和家庭中体验不到的。父母可适当了解孩子喜欢的游戏,帮助孩子鉴别游戏种类,拉近亲子关系,让孩子知道父母理解、尊重自己;可通过现实生活中的娱乐方式与孩子互动,转移孩子注意力,如陪孩子徒步旅行,或进行一场亲子比赛,培养孩子不同的兴趣爱好;还可采取奖惩措施,如减少一小时游戏时间,可满足孩子一个合理要求;超出规定游戏时间,相应多承担一些家务等。

再次,家长以身作则,与孩子共成长。父母是孩子的第一任老师,其言行会影响孩子的思想和行为。有的孩子喜欢玩游戏,是因为从小看着父母电子产品不离手;有的孩子作息不规律,也是因为家长忙于工作,很少关心孩子的衣食起居。家长要合理分配家庭与工作的时间,多陪伴孩子,与孩

子一同看书、看电影,带孩子爬山、旅游,常跟孩子共进晚餐等,用实际行动影响孩子,让孩子回归温暖家庭,远离冷漠虚拟世界。

自控力是孩子成长过程中必要的素质之一。当孩子学会控制自己的冲动,自觉抵御各种诱惑,就会更有耐心和毅力,也有能力面对未来各种挑战。自制力培养从这个暑假做起。

(刘式歌)

本栏欢迎读者来稿。来稿请注意导向正确,观点鲜明,论据充分,千字以内。来稿请寄: E-mail: zongbiashi@bjeea.cn 热线电话:82837146

### 教考时评

## 今年教师节主题—— 迎接党的十九大 做好学生引路人

本报讯(记者 邱乾谋)今年9月10日是我国第33个教师节。在党的十九大即将召开之际,教育部印发《关于做好庆祝2017年教师节有关工作的通知》,确定今年教师节的主题是“迎接党的十九大,做好学生引路人”。

通知指出,党的十八大以来,教育和教师工作取得新进展新成效,教师队伍呈现新形象新风貌。组织好2017年教师节庆祝活动,对于营造尊师重教的浓厚社会氛围,团结凝聚全系统的力量,为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴中国梦作出新贡献,具有重要意义。

教育部将会同有关部门对党的十八大以来涌现的优秀教师典型进行分层次、成系列的挖掘和宣传,组织开展向黄大年同志学习活动,推选新中国教育名家大师、2017年全国教书育人楷模,开展当代教师风采微视频展播,会同中央电视台开展“寻

找最美教师”等活动。

各地各校要依据主题、结合实际,认真组织开展相关活动。一是突出“美”,大力宣传可亲、可敬、可爱教师典型。通过多种形式深入挖掘宣传优秀教师典型,讲好教书育人故事,生动展示当代教师阳光美丽、爱岗敬业、无私奉献、成绩凸显的大美形象,唱响新时期教育发展主旋律。二是强调“实”,不遗余力为教师解难题、办实事、做好事。要重点关注乡村一线教师、离退休老教师、贫困教师以及因公殉职教职工家属,送去党和政府的关怀和温暖。三是做到“广”,动员各方力量共谋划、同行动、齐参与。开放搞宣传、办活动,让群众深入了解教育、教师,增进联系、增强共鸣。要结合“两学一做”学习教育常态化制度化,务实、简朴开展教师节各项活动,主动接受社会监督,确保广大教师过一个喜庆、祥和的节日。

## 中招提招录取 11603 人

7月15日,在北京教育考试院,北京中招各提前招生录取学校开始办理录取审批手续。

本报记者  
徐凡 摄



本报讯(记者 徐凡)记者日前从北京教育考试院获悉,今年有116所学校参加中招提前招生,共录取11603人。

今年,贯通培养项目有13所院校参与招生,录取考生3166人;除贯通培养

项目外其他提前招生学校录取考生8437人。其中22所公办高中的中外合作办学项目录取1296人。

中招录取分提前招生录取、名额分配招生录取、统一招生录取和补录四个阶段进行。提前招生录取

包括贯通培养项目录取和其他学校的提前招生录取。贯通培养项目录取在7月10日至12日率先进行,并于7月12日17时向社会公布录取结果,其他学校提前招生录取于7月13日进行。

提前招生学校于7月15日到北京教育考试院办理录取审批手续,7月16日向社会公布录取结果并发放提招录取通知书。根据工作安排,名额分配招生批次录取于7月17日至21日进行。

## 高温等天气不得组织 有安全隐患集体活动

本报讯(记者 安京京)暑假已至,市教委日前重申,要切实保障暑假期间学校和师生安全稳定。在高温、汛期等特殊天气情况下,一律不得组织有安全隐患的师生集体活动。

市教委有关负责人要求,各区要严格执行市教委已发布的《关于做好2017年暑假工作的通知》要求,各中小学、幼儿园和校外机构等要全面排查安全隐患,开展全员安全教育,增强广大师生安全意识,并提示家长负起假期对学生的监护责任,防止发生溺水、交通等安全事故。特别是在高温、

汛期等特殊天气情况下,一律不得组织有安全隐患的师生集体活动。

此外,市教委要求各中小学要落实市教委规范教学行为的工作要求,精减暑假作业,有效遏制假期违规补课,学校体育运动场所尽可能向学生开放。市、区校外教育机构要组织开展丰富多彩的艺术、科技、体育等活动,围绕培育和践行社会主义核心价值观工作部署,鼓励和引导中小师生积极参与市教委等相关部门组织的网上夏令营活动;组织大中小师生参加社会实践、开展志愿服务活动。

# 北京宸轩广告有限公司

## 代理北京考试报教育类广告

广告业务电话:

010-82837190/91/92/93/94

82837455 82837189(传真)