

高考冲刺 帮孩子放下手机

距离高考不足半个月,不少家长反映孩子近期沉迷手机游戏严重;还有的孩子因压力大情绪低落,晚上失眠刷手机,一刷就是好几个小时。家长很焦虑,不知该怎么办。从心理学角度看,考前的紧张学习在一定程度上可转化为个体迷恋手机的诱因。父母要多注意孩子的行为,但不可采取强制方式阻止孩子玩手机,要先明白此时孩子的心理需求,再采用合理方式帮助孩子放下手机,合理减压,冲刺高考。

对手机上瘾是因为它会刺激人体大脑的“快感中枢”。追剧,玩“王者荣耀”、吃鸡游戏……孩子的时间和注意力悄悄被它们偷走。或许家长会纳闷,备考如此紧张,孩子的自制力却越来越差。其实,这不能完全怪孩子。在自媒体时代,任何人都可能对电子产品上瘾。商业公司为了让受众在科技产品、网络游戏中无法自拔,布下了一个个裹在诱饵中的钩子。例如朋友圈点赞、游戏连连看的通关奖励等,通过刺激人体大脑的“快感中枢”,让人获得积极反馈和毫不费力的进步及成就感。这些获得看起来微不足道,却容易让人上瘾。别说未成年人,就连成年人也会陷入虚拟世界无法自

拔。所以,对手机上瘾不完全是孩子的错,父母不要看见孩子玩手机就不分青红皂白地批评和责骂。

手机上瘾会毁掉人的自律。在移动互联网时代,手机和ipad可随身携带,只要有网络,即可实现和满足人的许多需求。老师通过微信群布置学习任务,同学通过手机交流学习方法……这就让手机很容易成为精神、思想往来的物质载体。然而,有利也有弊。手机等电子产品对青少年的危害远大于成年人。有研究表明,10至15岁的孩子每天玩3小时以上游戏,对生活满意度低,不会感同身受,不能恰当应对自己的情绪。在虚拟社交中,孩子会忽略与现实生活中人的情感交流,影响其社交能力。如微软加拿大公司的一份报告称,2000年普通人的注意力幅度为12秒,到2013年盛行智能手机、社交网络时,该数字下降至8秒。也就是说,久而久之,沉迷于手机和网络的孩子注意力很难集中,学习能力会受很大影响。

帮助孩子摆脱行为上瘾要讲方法。现阶段,如果孩子已经沉迷手机、患上手机依赖症,父母不要采取没收手机等强制性手段。首先,可为孩子建立一个远离

诱惑的环境。如果孩子对自己依赖手机很苦恼,很大程度是因为他们的手机放在伸手可得的地方。孩子学习时,可把手机放在客厅或主动交由父母保管,而不要放在书桌旁。其次,帮孩子逆向拆解上瘾体验。例如,如果孩子追剧上瘾,可让他看完一集再观看5分钟下一集的开头,既可解除剧情给人留的悬念,又可自由把控时间。再次,还可借助负面反馈摆脱上瘾。例如孩子对某种游戏上瘾,父母可让孩子与玩游戏的队友结盟并达成共识,玩游戏超过半小时不结束下次就不再一起玩,以此互相监督。

备考阶段,如果复习压力较大,考生可通过听音乐、练习书法、运动等方式减压,这些方法还可培养自己的学习耐性,使注意力更加集中。高考临近,父母要尽量帮孩子把复杂的生活简单化。考生要放下手机,专心备考,不要再惦记社交软件是否有新的留言、微信订阅号是否有新的消息。只有经历过现阶段的艰难和努力,才可享受下阶段的轻松和愉悦。

(刘式歌)

教考时评

图片新闻



2018年校际百科知识竞赛举行

5月20日,由中国科学院科学传播局与北京市科学技术协会共同发起并举办的“2018年校际百科知识竞赛”举行。本届校际百科竞赛由“捷足先登、突出重围、蛛丝马迹、险中求胜、巅峰对决”五个环节构成。参赛院校有中国科学院大学、北京交通大学等12所。经过几轮的激烈角逐,最终中国矿业大学、陆军装甲兵学院、中国科学院大学位列冠、亚、季军。

图为竞赛现场,选手进行激烈角逐。

本报记者 徐凡 文并摄

本市2018年高考考务工作会强调

确保平安高考

(上接第1版)

加强精细管理,确保考试安全公平。各区要加强细节管理,规范工作流程,做到精心组织、精细管理。推进安全保密措施进一步规范、制度化,做到凡事有章可循、有据可查、有人负责、有人落实。坚持安全保密为根本底线,严防死守试题试卷安全,切实抓住试(答)卷运送、保管、分发(回收)等关键环节,规范操作流程。强化对试(答)卷存放期间保密室值守情况的监管、检查,坚决防止考试失密、泄密事件的发生。各区要根据国家教育考试的工作要求,将考生全部安排在标准化考场内进行考试,保证考点、考场设置规范,管理有效,措施到位。要进一步严格考场管理,严肃考风考纪,充分重视和发挥远程电子巡查系统在考试实施中的指

挥、管理和监控职能,坚决杜绝大面积集体舞弊事件发生。要主动配合公安、工商等部门继续开展打击销售作弊器材、净化涉考网络环境和考点周边环境等专项行动,依法严厉打击利用高科技手段作弊、替考和群体性考试舞弊行为,确保考试公平公正。

加强队伍建设,全面落实教育培训。各区要进一步加强对所有考试工作人员进行职业道德、警示教育、法律法规等方面的教育和安全保密规定、考务管理规定、操作规程等考务业务培训。要选择品行正、素质高、作风细、工作熟的教师担任监考员。对有直系亲属或利害关系人参加高考的人员要执行回避制度。要严格落实工作人员全员培训、持证上岗制度,要加强对考试工作人员尤其是涉密

及监考人员的管理,逐级、全员签订考试安全和考风考纪责任书,严格实行责任追究制。

优化考试服务,构建和谐考试环境。各区考试机构要从维护社会和谐稳定的高度出发,牢固树立以人为本、全心全意为考生服务的意识,积极创造条件,营造温馨考试环境。要继续推进“人文考务”,关爱弱势群体,做好对残疾考生、突发意外以及有特殊困难考生的服务,积极帮助和解决有特殊困难考生的相关问题,提供合理便利服务,完善服务手段,提高服务质量。加强对考生进行遵纪守法教育、诚信考试教育和典型案例警示教育,引导考生“扣好人生第一颗扣子”。要注重重施考过程中对考生的人文关怀,防止考生无意识违规行为的发生,努力营造和谐宽松的考试环境。

高中禁止任意增减课时

本报讯(记者 安京京) 市教委近日发布《关于做好新高考背景下普通高中教学组织管理工作的通知》,明确一系列“禁令”,学校要依据学生选课情况,合理排课编班和安排教学计划,避免任意增减课时、增加教学时间、排课前紧后松、班额超45人等现象。

2020年,北京市将迎来“新高考”。首批考生正在高一就读,下学期起将首试选课走班。“新高考”的成绩将由3门统一高考成绩(语文、数学、外语)和考生自选的3门普通高中学业水平考试等级性考试科目成绩构成。从此,高中生的学习生活将发生调整,高一延续老传统,在行政班内学习,从高二开始选课走班。各校要在高一第二学期末调查学生选课意向,高二年级开始针对选考科目及选学兴

趣进行选课走班教学。市教委介绍,学校要整体规划3年课程安排,开齐国家规定各类课程,开足规定课时,同时提供课程说明和选课指南,指导学生形成个性化课程修习方案。学校要配备学生发展指导专职教师,但不得强制为学生确定选考科目。

市教委有关负责人表示,学校要建立学生发展指导制度,帮助学生结合高校专业要求、学校选课指南、学习兴趣和学业水平等,科学合理确定选考科目,确定修习方案,减少盲目性和功利性,引导家长正确对待共同参与,避免反复修改调整。各校可从高一一年级起开设学生发展相关课程,在学科教学中渗透生涯规划内容,开展班会、讲座、社会实践等活动,充分挖掘和利用校内外资源,建设学生职业

体验基地,利用教育系统及社会资源组建和丰富专家团队,多种途径开展学生发展指导。

可以预见的是,选课走班势必打破现有师资平衡状态。市教委要求,各区要科学核定师资数量和各学科比例,充实和调整高中教师队伍和学科结构,建立健全师资补充机制;同时制定区级全员培训方案,有针对性加强每一名教师走班和分层教学能力、学生发展指导能力、综合素质培养能力。学校也要合理安排教师教学任务和工作量,探索适应改革需求的教师管理评价制度,科学制定教师绩效标准。本市将在编制和进京指标等资源配置上向普通高中学校倾斜,鼓励建立区级流动教师资源库,多种形式解决师资补充问题。