



## 开学了 先有安全 再谈成绩！ 这40个安全提醒 要告诉孩子！

开学了。孩子们在上路路上、校园内，需要避免哪些安全隐患？家长和老师们在提醒孩子认真学习知识的同时，安全教育也是必不可少的。这40个安全提醒一定要告诉孩子哦！

### 交通安全手册

1. 留意路面情况，不要突然开车门下车。
2. 不要横穿、猛跑过马路。
3. 不要在马路上嬉戏打闹。
4. 不要翻越护栏。
5. 不要走路时低头听音乐或看书。
6. 乘坐公交、地铁时不要抢上抢下。
7. 不要与机动车抢道，路口要四处观望，确认安全后再通过。
8. 不要在机动车道骑行，不要在路上并行骑车，不要在骑车时听歌。
9. 不乘坐无牌无证车辆、不乘坐超载车辆。
10. 乘车时不向窗外招手探头，乘车须抓紧扶手，待车停稳后再下车。

### 防疫安全手册

1. 敦促孩子养成良好的卫生习惯，注意手卫生，比如餐前、接触垃圾后、外出归来都要认真洗手，平时少聚集。
2. 疫情期间，口罩、免洗手液等要常备，上下学路上等人多的场合要佩戴口罩、注意防护。
3. 学生和家長要养成检测体温等健康状况的习惯，一旦身体出现异常情况要及时向老师和学校报备，听从学校安排。
4. 每天要保证健康饮食，不要熬夜，进行适当运动，提高免疫力。
5. 家长日常也要注意防护，因为孩子的健康与家長息息相关。

### 校园安全手册

1. 不携带管制刀具、危险玩具和能伤害他人的一切工具进入校园，水果刀也不带进校园。
2. 不携带火种进入校园。如打火机、鞭炮等。
3. 不攀爬墙和树木以及危险物。
4. 课间文明休息，不做危险性的游戏，与同学和睦相处。
5. 课间活动不猛跑，上下楼梯不着急。
6. 要注意教室安全。学生上课离开本班教室一定要关好门窗。

### 食品安全手册

1. 勤洗手。肠道传染病主要是 病从口入，因此，手的卫生十分重要，要用流动的水洗手。
2. 多喝水。秋季气候干燥，空气中尘埃含量高，人体鼻黏膜容易受损，要多喝水，让鼻黏膜保持湿润，能有效抵御病毒的入侵，还有利于体内毒素排泄，净化体内环境。
3. 多吃蔬菜水果，适当增加水和维生素的摄入。
4. 经常开窗通风，保持室内空气新鲜。勤晒被褥、勤换洗衣服，搞好个人卫生。
5. 坚持体育锻炼，适当增加户外活动。

### 课外活动安全手册

1. 活动要远离建筑工地、道路等存在安全隐患的场所。
2. 不到坑、池、塘、沟、河流、水坝等不安全的地方游泳、玩耍。
3. 出门一定要告知父母长辈，和谁在什么地方玩，要注意时间，不要很晚到家，以免父母担心。
4. 不进入游戏厅、歌舞厅、网吧等人员杂乱、不适宜未成年人的场所，不拉帮结伙，不打架斗殴。

### 财物安全手册

1. 不要有贪小便宜的心理，在微信、QQ发现有不法违规行为，请及时拨打110报警。
2. 上学时不要携带贵重物品，身上不要带较多的零花钱，不要攀比。
3. 个人物品要保管好，家门钥匙及零花钱要随身携带，不随意摆放。
4. 当自己财产受到侵害时，要告诉家长和老師，不给犯罪分子以可乘之机。

### 宿舍安全手册

1. 不在宿舍内存放烟花爆竹等易燃易爆物品。
  2. 不在宿舍内私接电线。
  3. 电器发现异常，要及时报告宿管老師。
  4. 离开宿舍时，务必检查并关闭门窗及电灯、电扇、充电器等所有电器设备的电源。
  5. 特别加强贵重物品的保管。
  6. 在宿舍楼内或周边发现行踪可疑的人，应加强警惕、多加注意。
- 先有安全再谈成绩。愿孩子们平安每一天！（本报综合）

## 新学期，先抓习惯，再谈成绩！ 让良好习惯助力孩子进步

课堂上要集中精神，专心听教师讲课，认真听同学发言，抓住重点、难点、疑点，边认真听边积极思考。

哪怕是您已经超前学过了，也还是要认真听，要把教师的思路、其他同学的思路与自己的思路进行对比分析，找出解决问题的最佳途径。并在这过程中，尽量多理解记忆一些东西。

### 4. 认真观察，积极思考的习惯

对客观事物的观察，是获取知识最基本的途径，也是认识客观事物的基本环节，因此，观察被称为学习的 门户 和打开智慧的 天窗 。每一位同学都应当学会观察，逐步养成观察意识，学会恰当的观察方法，养成良好的观察习惯，培养敏锐的观察能力。

### 5. 善于提问的习惯

我们要积极鼓励学生质疑问题，带着知识疑点问老师，问同学，问家长。学问、学问，学习就要开口问，不懂装懂最终害自己，提问是主动学习的表现，能提出问题的学生是学习能力最强的学生，是具有创新精神的学生。

### 6. 切磋琢磨的习惯

《学记》上讲 独学而无友，则孤陋而寡闻 ，同学之间的学习交流和思想交流是十分重要的，遇到问题要互帮互学，展开讨论。每一个人都必须努力吸取别人的优点，弥补自己的不足，像蜜蜂似的，不断吸取群芳精华，经过反复加工，酿造知识精华。

### 7. 独立作业的习惯

做作业的目的是巩固所学的知识，是培养独立思考能力，不是为了交教师的差，或是应付家长。有的学生做作业的目的不明确，态度

不端正，采取 拖、抄、代 等等，会做的马马虎虎，不会做的就不动笔；有的学生好高骛远，简单的是会而不对，复杂的对而不全，这些不良习惯严重的影响了学习效果。

所以我们要重视做作业，在做习题时要认真思考，总结概念、原理的运用方法、解题的思路、并且尽量多记忆一些有用的中间结论。

### 8. 仔细审题的习惯

审题能力是学生多种能力的综合表现。要求学生仔细阅读材料内容，学会抓字眼，抓关键词，正确理解内容，对提示语、公式、法则、定律、图示等关键内容，更要认真推敲，反复琢磨，准确把握每个知识点上的内涵与外延。

同时还要培养自己能从作业，考试中发现自己的错误，及时纠正的能力。

### 9. 练后反思的习惯

一般说来，习题做完之后，要从五个层次反思：第一，怎样做出来的？想解题采用的方法；第二，为什么这样做？想解题依据的原理；第三，为什么想到这种方法？想解题的思路；第四，有无其它方法？哪种方法更好？想多种途径，培养求异思维；第五，能否变通一下而变成另一习题？想一题多变，促使思维发散。

当然，如果发生错解，更应进行反思：错解根源是什么？解答同类试题应注意哪些事项？如何克服常犯错误？吃一堑，长一智，不断完善自己。

### 10. 复习归纳的习惯

复习就是消化知识，加深理解和记忆，达到举一反三。复习也就是通过对知识，对解决

问题的思路进行提炼，进行归纳整理，使零碎的知识，分散的记忆得到一个串联，从而学生的知识系统化、条理化、重点化，避免前后知识的脱离与割裂。

每天尽量把当天的东西都复习一遍，每周再做总结，一章学完后再总的复习一下。对记忆性知识的复习，每一遍的用时不需多，但是反复的遍数要多，以加深印象。每章每节的知识是分散的、孤立的，要想形成知识体系，课后必须有小结归纳。

### 11. 整理错题集的习惯

平时要把有什么疑问或是弄错的地方随手拿张纸记下，经常看看，看会了、记住了才扔掉。有价值的就用专门的本子记下，并找些可以接受的类型题、同等程度的相关知识点研究一下它们的异同，解题的技巧和办法。

### 12. 客观评价的习惯

学生应养成正确对待自己和他人的，正确对待成功与挫折，正确对待考试分数的好习惯。若学生能客观地评价自己和同学在学习活动中的表现，是一种健康心理的体现。只有客观地评价自己、评价他人，才能评出自信，评出不足，从而达到正视自我，不断反思，追求进步的目的。

让良好习惯助力孩子进步。家长朋友们，您准备好了吗？

（本报综合）



## 让好习惯伴随终生



作为学生，应该自觉地培养好习惯，克服坏习惯，让坏习惯尽快与你告别，让好习惯伴随终生。要养成良好的学习习惯，可按三步进行：

第一步：耐心发动，逐渐加速。

计划每天要记10个英语单词，就一天不落地去记；认识到写字潦草、做题马虎这些毛病，就在写字、做题时严加注意，确保字字工整，题目复查；意识到了不良学习习惯的危害，就自动自觉地克服；制订了学习计划，就定时定量地去完成；决心使自己的学习成绩在 全班、全校的位次前移，就要千方百计地挖掘自己学习的潜能。

第二步：控制时空，约束自己。

人的行为，很大程度上受情景因素的影响。比如，一个小学生，已经认识到打游戏机

的负作用了，不想再打游戏机了，可是，一走近游戏厅就忘乎所以了，就把握不住自己了。因此，在习惯形成的过程中，在自己的自制力还不十分强的情况下，应从控制自己的活动时间和活动空间入手来约束自己的行为。

第三步：偶有偏离，及时调整。许多同学自制力比较差，在好习惯形成过程中，或者在坏习惯克服过程中，容易出现反复、拖拉、敷衍、放任等现象，容易出现跟着感觉走的现象。这就要求自己要严格监督自己，发现偶有偏离，立即作出调整。

培养习惯，就像走路一样，发现走的路线不对，及时调整到对的轨道上去，久而久之，一条小路便踩出来了。



## 新学期，当家长与老师相逢

文朝

有句话是这么讲的：一流的父母做榜样，二流的父母做教练，三流的父母做保姆。姑且不论这句话的对与错，但有一点我们必须承认，父母就是孩子最大的榜样。

家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师，父母是怎么做的，孩子就会怎么做。为了孩子，父母必须成为更优秀的父母，孩子才能成为更优秀的孩子。

其实不只是家长，老师也在不断成长。

老师需要理解和接纳家长，同样，家长也需要理解老师正在成长的路上。

家长和学校的关系，和老师的关系，对班级的关心，对教育的支持，这一切，都是给予孩子最直观的教育。

家长支持老师，就是支持孩子的成长，这就是最好的教育关系。

老师、家长、孩子三者之间的关系，应该是这样的：如果把孩子比作一棵树，那么家长就是养分，帮助小树扩张根系、向上生长；老

师就是园丁，帮助小树修枝剪叶，实现社会化和自我同一性。老师、家长和孩子，应该是世界上最和谐的合作关系。

一位植物学家的儿子请教老师一株不知名的植物，老师不知，让他回家问家长。家长却没有回答孩子的问题，而是把答案交给老师，由老师为孩子解答。并且告诉老师：希望这个问题能由您来解答，想来更为妥当。

正因为家长相信老师，把教育的主动权交给老师，孩子会更信服老师，老师也会更尊重家长，家长自然会更理解老师。

教育最需要的，是爱的引导。家长与老师的相逢，本就是一场爱与信任的邂逅。老师和家长对孩子的爱是一样的，正因为互相信任，才能互相成就。

读过人民日报的一篇文章，对其中一段话记忆尤深：盲目的鼓励和宽容，只能培育出温室的花朵；好的教育，必然是宽严相济、奖惩分明的；好的老师，必然是管教同步、严惩同



育人笔记

现象篇之二十四

## 阿伦森效应

李炳华

阿伦森效应是由美国著名社会心理学家艾略特·阿伦森首次提出的一个心理学上的著名效应。阿伦森效应是指人们最喜欢那些对自己的喜欢、奖励、赞扬不断增加的人或物，最不喜欢那些显得不断减少的人或物。

有一个故事可以非常形象地解释这个效应。故事说的是一个老头苦于很多孩子在他的住宅外面踢球，搅得他不得安宁。他要把他们赶走而不得，孩子们都不听他的。于是他想了个办法，把那群孩子叫到跟前说，我平时很寂寞，幸亏你们到我这里来踢球，为了表达对你们的感谢，我每天给你们一块钱。孩子们都很高兴，于是每天都按时到老头的住宅附近踢球，每天都能得到老头的一块钱。过了一个月之后，老头对他们说，我的退休金不够用了，我只能每天给你们五毛钱。孩子们尽管不乐意，还是每天都到他住宅附近踢球，只是踢球的时间缩短了。后来老头又对他们说，真对不起，我只能每天给你们一毛钱了。孩子们觉得，一毛钱也是可以接受的。再过些时日，老头说，我的退休金领不到多少了，我不能给你们钱了。那些孩子一哄而散，再也不到他住宅附近踢球了。当然，老头想赶走那些吵闹他的孩子们的目的也就非常巧妙地达成了。

老子在《道德经》中说过这样一段话：将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲取之，必固与之。意思是说：要想达到某种目的，当直接手段收不到效果的时候，完全可以采取一些曲线救国的方法，以达到峰回路转，曲径通幽的境界。这其实也正是阿伦森效应的主旨。

其实，在现实生活中，尤其是在面对令人头疼的孩子们的成长教育中，只要我们能有这种平和的心态，许多事情都会迎刃而解的。有效了解并充分利用孩子们特殊年龄段所特有的心理特征，适时适度地运用心理学中的阿伦森效应，针对那些平时豆腐掉进灰堆里，吹也吹不得，打也打不得的孩子们，往往就会取得意想不到的且令人哑然失笑的奇妙效果。比如面对孩子的调皮，放下要求和控制，以奖励递减的方式，让孩子产生心理挫折感而自动放弃；而反过来呢，对于孩子需要成长的部分，以赞扬递加的方式，让孩子产生充分的自信而不断提升。重要的是要改变过去以教育说教育、以说教说教并且总想一步到位的做法，很多的时候，选择小步慢跑，曲径通幽的方式既是一种理智，也是一种教育智慧。

阿伦森效应在我们生活中并不乏见，一个和尚挑水吃，两个和尚抬水吃，三个和尚没水吃的寓言故事，便是阿伦森效应的另一种存在方式。这个反面教材提醒我们，阿伦森效应也是有其思维的方向特征的，正向运用会助力孩子正向成长，同时也会减轻家长或者老师的教育压力；运用不当或者再成长教育中无意识地造成了反向的阿伦森效应，那结果也就不言而喻了。

当然，在具体的运用中还需要根据不同的孩子、不同的性格、不同的情况做出适度的调整，需要考虑阿伦森效应的特殊性、有向性、适度性以及灵活性，毕竟成长教育所面对的特殊人群，不可能以一把尺子丈量天下。