



专家支招

疫情期间，这个寒假怎么过？

目前，各大中小学校因为疫情已经提前放寒假。在这个漫长而又非常特殊的假期里，如何让孩子过一个健康、充实的寒假？让我们来听听教育专家和医学专家的提醒。祝家长们和孩子们一起度过一个愉快而祥和的假期。

家长如何帮孩子合理安排寒假生活？

家长如何帮孩子合理安排寒假生活？教育专家表示：

首先，家长要做孩子的榜样，在疫情防控上，要带头做好防护，出门戴口罩、勤洗手等。

第二，家长还要高效陪伴孩子，所谓“陪伴”既是陪同也是相伴，“陪”是行为，“伴”是内心，二者缺一不可。我们可以在假期伊始和孩子做一次深度交流，了解他们最真实的内心世界。

第三，要让孩子学会时间管理。孩子在假期可以学习制定和执行计划，充分利用时间，多做有意义的事。比如，可以让孩子自主制定假期时间表，家长给予宏观指导，帮助他们建立良好的学习生活习惯；还可以引导孩子自己制定合理的学习目标和计划，落实每天的学习任务。当然，这些都需要家长与孩子平等的交流协商，鼓励他们做生活自理、学习自主、行为自

律的人。

第四，除去学习，参加体育锻炼也非常重要。家长们可以陪伴孩子做一些体育运动，如广播体操、瑜伽、太极拳等，通过陪伴和活动，既缓解紧张焦虑的情绪，又能让孩子拥有健康的体魄，使他们平稳度过抗疫的特殊假期。

最后，家长还要在寒假期间，引导孩子广泛阅读，摘抄并撰写读书心得。比如，家长可以让孩子自己选择读物，家长只需要做正确的引导；也可以在孩子房间布置一个书架，放上他们喜欢的图书。家长要多和孩子探讨，当孩子提起书中话题时，家长要积极、主动地互动，满足孩子的倾诉欲与表达欲。

家长的积极参与会让孩子有很大的成就感，从而更加热爱阅读。阅读是孩子一生的财富，家长要引导孩子们进行广泛的阅读，增长知识，丰富自己。

寒假里，如何继续做好儿童防护？医学专家提醒：不串门、适当锻炼、外出坚持戴口罩。

1、放假不聚会、不串门

张女士的孩子正好在期末考试后过生日，原本约好同学聚会，一起吃饭、玩游戏。考虑到聚集有风险，同学妈妈们经过商量决定取消。

妈妈们的做法很理智。专家分析，在密闭空间里，空气流动性较差，如果聚会的人数比较多，人群接触密切，容易造成呼吸道传染病的传播。在目前形势下，不建议举办多人聚会，孩子们也尽量不串门，避免不必要的风险。

2、外出戴口罩、勤洗手

如果孩子确需外出，尤其是到人群密集、通风不良、医疗机构等公共场所的时候，一定要佩戴好口罩。注意给孩子购买儿童专用防护口罩，教育孩子规范佩戴口罩。外出时不要随意触摸口罩表面，也不要随意摘下口罩。

教育孩子少接触公共设施。饭前

寒假里别忘继续做好儿童防护

便后、接触公共设施后，应及时用流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗手液。洗手时要将手指、手掌、手腕等部位都洗到。

在外要与其他人保持1-1.5米以上安全距离。如果身边有人咳嗽、打喷嚏，尽量避免面对面就座。

回家后及时更换外套，认真洗手、洗脸。

3、家里多通风、勤消毒

孩子在家里，家长要给房间定时通风，一般每天通风2-3次，每次20-30分钟。

家长下班回家要先换衣服、洗脸洗手，再和孩子亲密接触。孩子的物品、玩具和餐具也要定期消毒。

4、吃好睡好身体好

假期在家，别让孩子暴饮暴食、熬夜玩乐，会降低身体抵抗力。

尽量保持上学时的规律作息，早睡早起。

保持合理的饮食结构，多给孩子吃肉、蛋和新鲜蔬菜水果，少吃各种油炸、熏烤、过甜的食品。日常多喝水。

5、适当锻炼提高免疫力

尽量避免外出，不带孩子到室内游乐场、商场儿童游乐园等公共场所玩耍。

如有条件，可带孩子在小区开放、通风处玩耍、锻炼，可选择快走、跑步、爬山、骑行、打羽毛球等项目。锻炼能帮助提高身体免疫力。

6、少看电脑保护视力

孩子在室内休息时间增多，如果经常看电视、上网、刷手机，会影响眼部健康。家长不妨给孩子准备些玩具和课外书籍，度过充实而愉悦的假期。

(本报综合)

高校学子
寒假莫负时光

@非毕业年级学生

读一本好书

读书能让人用最低的成本去培养自己的眼界和格局

@非毕业年级学生

培养一门兴趣

可以让你在疲惫的时候转移注意力
沉醉于自己的小世界
不至于因为一些人或事而影响你

@非毕业年级学生

当一次志愿者

了解国情、了解社会
增强社会责任感和使命感

@非毕业年级学生

培养一个好习惯

习惯即命运
成功从培养习惯开始
21天基本就可以让你培养一个好习惯了

@毕业年级学生

完善论文

- 梳理论文思路是否正确
- 补充欠缺的实验或数据
- 检查文中引用是否准确、措辞是否凝练

@毕业年级学生

思考职业规划

趁早了解自己
越能早日走上正确的道路

@毕业年级学生

好好陪伴家人

毕竟工作之后
我们陪伴父母的时间会越来越少

@考研人

结合时事、热点复习专业课

如今，考研复试出题越来越灵活
在等待复试成绩的同时
建议结合时事、热点来复习
有针对性地提升分析问题的能力

@考研人

加强英语口语练习

- 总结复试可能会遇到的专业词汇
- 准备英文自我介绍



哲思篇之十六

故事里的事：赢的方式

李炳华

【事】：非洲大草原，一对羚羊父子正吃着草，全然不知草丛里埋伏着猎豹。猎豹悄悄靠近猛地蹿出直奔小羚羊，大羚羊忙喊快跑！小羚羊听到了父亲的话迅速躲开了。大羚羊一路指挥着小羚羊跑着，虽然猎豹的速度很快，但有大羚羊的指挥，猎豹一直没能追上。猎豹擅长冲刺，却不懂马拉松，终于体力不支停了下来，羚羊得以逃脱。小羚羊问父亲为什么跑，大羚羊说我们不跑，猎豹只是解决了一顿晚餐，但对我们来说却是死亡。可为什么我们不对抗呢？ 和它对抗，那只能更早地成为它的晚餐。面对猎豹我们只有先认输再逃跑才能取得最后的胜利，我们的胜利不是来自于打倒它们，而是来自于跑得比它们快，坚持得比它们！

【理】：羚羊输掉了面子

在强大威猛的猎食者面前不战而逃。但却赢得了生命。在大自然的食物链中强弱分明的前提下，速度与激情的背后是生存的智慧，可谓输得睿智，赢得解脱，因为领羚羊清楚毫无意义的面子远比不上生命的珍贵。

【悟】：对于成长中的孩子，须知赢得成功的方式并非逞一时之得意，一次考试失利，一场比赛失势，都不意味着你迎来了世界末日。读书学习尤其如逆水行舟，如登山角力，沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春，是一种理性与智性。只与同好争高下，不与异类论短长，是一份清醒与清晰。最后的成功者一定是贵在努力，赢在坚持，胜在不放弃。

【事】：唐代五台山著名高僧马祖禅师喜欢用“刁难”的方式提点帮助徒弟开悟顿悟。一日，禅师搬了藤椅坐在小路上看书，小和尚推车归来。因路窄，禅师又把脚伸在路中，小和尚就让师父把腿缩回去，禅师却说他向来只伸不缩，小和尚说那我可过不去了呀。禅师说那是你的事。要不我们换下，我到椅子上，您来推车？禅师起了兴致，就和徒弟换了。小和尚也伸直脚，禅师要压时小和尚却把脚缩了回去。禅师问：你为什么把脚缩回去了？小和尚笑道：您只伸不缩，但我是能屈能伸的人。禅师大笑。多年后，禅师把衣钵传给了他后来的高僧隐峰禅师。

【理】：虽然说出家者已属遁入空门，但也不乏觊觎住持大位的竞争者。小和尚之所以能在竞争者中赢得最后的成功，能屈能伸，不在不该逞强的时候与人争锋，理智而睿智地处理当下，这些良好的素质与品质都是其获得最后成功的密码。

【悟】：对于成长中的莘莘学子，应知当下最重要的是什么：不是与同学逞强攀比物质生活享受，不是攀比谁的网络游戏玩得牛，而是静以修身，俭以养德的高级品味，是黑发不知勤学早，白首方悔读书迟的人生大智慧。正如少年时的隐峰禅师缩脚即是伸脚一样，能屈能伸，必将赢得人生。

【结】：人生中有很多赢得成功的方式，并非时时处处都是狭路相逢勇者胜，并非人人事事都要针尖麦芒与争锋。该退避时进则必输，该示弱时认输即是赢；当舍之者便是得，当放之事放即收成。好学者不耻下问，问时何北鞠躬？人生就是一场马拉松，赢的方式，不止一种。

爱默生的读书妙法

阿林 安芳

一生嗜书如命的著名作家

柯蓝，他在《如何读书》一文中说道：每个人都是一个宇宙，每个人的天性中都蕴藏着大自然赋予的创造力。把这个观点运用到读书上，就是爱默生提倡一种创造性的阅读。把自己的生活当做正文，把书籍当做注解，听别人发言是为了使自己能说话，以一颗活跃的灵魂，为获得灵感而读书。

柯蓝十分推崇爱默生的读书法。爱默生说：如何读书是取决于整个人生态度的，开卷有益，也可能是有害。过去的天才可以成为自己天宇上的繁星，也可以成为压抑自己的偶像。

爱默生在日记中幽默地写道：温顺的青年人在图书馆里长大，他们坚信自己的责任是应当接受西塞罗、洛克、培根的意见，他们忘了西塞罗、洛克与培根写这些书的时候，也不过是图书馆里的青年人。我要加上一句：幸好那时图书馆的藏书比现在少得多，否则他们也许成不了西塞罗、洛克与培根了。

爱默生还说：我们读一本书，读到精彩处，往往情不自禁地要喊出声来：这是我的思想，这正是我想说的，被他偷去了！有时候真是难以分清，哪是作者的本意，哪是自己的混入和添加。沉睡的感受唤醒了，失落的记忆找回了，朦胧的思绪清晰了。其余一切，只是死的 知识，也就是说，只是外在于灵魂有生长过程的无机物。

根据爱默生的读书法，柯蓝悟出如何读好书，写了这样几句话：书是人生的忠实朋友，书斋是人的精神巢穴，也是加油站、医疗室、路灯。当你痛苦时，她给疗养；当你疲倦时为加油；当你迷茫时，她为你指路。

寒窗夜话



Happy 星期八

乐 园

朱一铭

池塘到了夏季，花园里蔷薇开得最盛。一朵朵粉嫩又娇贵的蔷薇，像一位位花中大小姐，华丽高贵，端庄典雅。夏天，艳阳高照，树木就像披上了一层黄金甲。小草在阳光的照射下显得朝气蓬勃、容光焕发。湖面上波光粼粼，像是一面牵动阳光的彩棱镜，水中的鱼儿显得精神多了，活蹦乱跳的，叫人怎么不心动？田野中，大块小块的新绿随意地铺着，有的浓，有的淡，这是春天的颜色。躺在碧绿的草地上，身心疲惫都会烟消云散。田野中布满了小黄花，它们点缀在草地上，像是一条条带花的绿毯。别看这黄花小，用处可大着呢！有一年，我感冒了，爸爸妈妈正想带着我风风火火地往医院赶。外婆却说：急什么啊！去什么医院，喝碗黄花汤就没事了。我一口气喝了两碗黄花汤，果真不到两天我的感冒就好了。

绿树荫浓夏日长，楼台倒影入

中。残阳如血，阳光渐渐的变红了，与云朵一起构成了一抹亮丽的晚霞。黄昏时分的田野美得无法言喻，山间的几棵松树威风凛凛地翘首望日。我喜欢夏天那奇妙的夜晚。每当夜幕降临，我会和外公伴着四周的萤火虫，仰望夜空。偶然的一次遇见，我看见了夜空中的北斗七星，于是好奇地问外公：外公，外公，那是什么呀？小孙子，那是天神的勺子。外公慈祥地说。那里的星空，给我幼小的心灵以美妙的幻想。

停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。秋日的田野到处都是红色和金黄色，但这两种单调的颜色却让田

野别有洞天。枫树开了，红叶似火，银杏树开了，金黄一片。走在林间小道上，一棵棵树像一位位老人，饱经风霜的树干上褶皱皱纹，刻满了岁月的消息。秋天的田野虽然热情，但也有几分秋天独有的凄凉。到了冬天，梅花开了，雪花飘舞。昂首挺胸的松树银装素裹，到处都是白皑皑的一片。梅花依然在雪中挺立着，不畏严寒，天生傲骨。它像风雨后的彩虹，不像玫瑰那样与生俱来的高贵。冬天田野的空气中有一种独特的味道，带着一丝寒意，像是冰箱里冻得硬邦邦的葡萄，满是冰雪的滋味。

时光飞逝，白云苍狗。我渐渐长大，也很少能下乡去看看我儿时的乐园。但我一直怀念着那如梦似幻的乐园与五彩缤纷的童年时光。

(作者系慈利县一鸣中学1902班学生 指导老师：李春明)

(据新华网)