

# 暑期里,既要科学抗疫也要快乐度假

■詹媛

当前,我国多地复现新冠肺炎本土确诊病例。面对疫情防控的复杂形势和真假莫辨的海量信息,放暑假在家的孩子们可能会急躁和焦虑。家长们被问到有关病毒的话题时该如何回答?紧张、急躁、焦虑该怎么缓解?没有小伙伴陪伴和玩耍该怎么引导?中国心理学会心理咨询师工作委员会副主任林春近日就如何利用危机事件启发、引导、教育孩子给出了相关指导和建议。

## 孩子问关于病毒的话题怎么办

新冠肺炎疫情给大家带来困扰,也成为人们日常关注的话题,此时孩子可能经常会听到病毒、传染、传播等名词,家长也难以避免被问及相关问题。

“此时要善于启发孩子,告诉他们人类对病毒、对自然的认识还很肤浅,还需要科学家进一步探索。力争循循善诱激发孩子对大自然的好奇心,培养他们对科学的兴趣,在幼小的心田里埋下科学的种子。”林春说。

林春建议多找些科普素材,和孩

子共同学习认识什么是病毒,分为哪些类别,病毒有哪些传播途径,它们怎样感染人体细胞并导致人生病,还可以进一步延伸,了解病毒对人类健康的危害,病毒传播与人类对生态环境破坏及食用野生动物之间的关系等知识。增加对生命科学知识了解的同时,还可以培养孩子对大自然的敬畏和保护自然生态的意识。

## 孩子缺乏小伙伴玩耍怎么办

林春建议,可以给孩子介绍各行各业的人在社会中发挥的作用。“有医务人员冒着生命危险在夜以继日地抢救,才可能使病人获得康复;有警察日夜执勤巡逻,社会才能保证基本秩序;因为有发电厂工人在坚持劳动、通信行业员工在精心保障,我们才有可能在明亮温暖的房间里保持沟通和了解疫情。”林春说,可以通过讨论和做一些角色扮演的小游戏,“让孩子领悟到,社会上的人是相互依存相互支持的,社会的运转有序,需要政府的统筹和指挥。我们每

个人做好自己该做的事情,就是在为社会作贡献。”

## 孩子产生紧张、焦虑的情绪怎么办

由于疫情反复,很多人再次产生了焦虑甚至恐惧情绪,放暑假在家的孩子更易急躁和不安。家长该如何调整自己的情绪并引导孩子平复度过暑假呢?

林春建议,疫情时期,家长要先调节自己的情绪,保持适度的紧张和警觉即可,并且明确告诉孩子:疫情持续,密闭的公共场所和人员密集的地方都不安全,尽量不要前往这样的场所。

有些家长,一边告诉孩子不要害怕,一边自己却紧张焦虑,林春表示,这样会给孩子传递矛盾的信息,不利于孩子形成客观正确的认知。“正确的做法是承认并接纳自己的恐慌。”林春说,“同时引导孩子认识并接纳自己的紧张情绪,通过科学的防疫措施和生活学习的合理安排来增加确定性,规避风险,降低恐惧情绪。”

在林春看来,面对病毒传染的不确定性,焦虑和恐惧属于正常反应。“从人类进化和个体生存的角度来看,焦虑和恐惧都有积极的适应意义,它们使人们迅速警觉,调动机体的能量,规避可能的风险。”

## 网络信息真假莫辨怎么办

关于疫情的信息铺天盖地,真假莫辨。林春建议,面对大量的疫情相关信息,家长应该引导孩子寻找有效信息,学会获取科学正确信息的手段和方法。“有利于培养孩子的批判性意识。这种批判性意识对孩子的自主学习、创造性学习能力的培养至关重要。”

那么,如何过滤和有效利用信息呢?“家长可以和孩子一起讨论,哪些是获取真实和权威信息的途径。例如,政府官方网站的文稿,专业机构和科学家的科普文章等等。”林春还教给大家验证信息真伪的方法,“在合理的时间节点,通过网络搜索引擎等多途径交叉验证,通过权威人士验证,等等。”

## 清华毕业生分享五大学习策略

■吴婷

近日,毕业于清华大学机械工程及其自动化专业的林国金为我们分享了关于学习的五大“金点子”。

林国金表示,高考取得较好的成绩,一部分要归结于运气,更重要的一部分要归结于心态和策略。

提前学习。如果你有提前准备,那么在学习新课的时候,你会掌握得更扎实,熟练度更高,处理难题的时间更多,越是薄弱的科目越需要打好“提前量”。

学会正确的时间管理。正确的时间管理包含两个方面,一方面是分配的内容,另一方面是专注力。内容分配方面一定要注重薄弱部分的提高,避免把时间过度分配给优势科目,所以一定要分析清楚哪里薄弱,因为那才是提升空间最大的地方。而专注力,则需要做好时间规划,如果没有时间的限制,则容易事倍功半。时间规划好,限时训练,这样才能提高做题速度。只有把平时当作考试,考试的时候才能从容应对。

学会总结归纳。正确地归纳,应当学会辨别题型标志,并通过题型标志总结做题模型,做对一道题不是目的,理解一类题型才是最重要的。

定期回顾与错题整理。根据人的遗忘规律,当天学的内容不复习,隔天会忘记很多,所以最好的防遗忘方法就是定期复习,整理错题。

心态调整。所有的心态不好,都来自实力不够,更具体一点就是你所想要的,可能正超越你的极限,所以过高的预期会造成心理的恐慌,导致发挥更加不稳定。要学会正视自我,正确地分析自己的不足,不要自我麻痹,对自己的不足视而不见,每次的失败都是自我成长的机会。

总结一句,学习不是盲目的,是有策略的。智商是天生的,但是方法策略可以通过后天获得,只要你勤反思,有策略地学习,清华北大也不是遥不可及的。



陕西省子洲县周家硷镇有一个距离县城40多公里的马塔自然村,村寨里有一所远近闻名的“马塔留守儿童学校”。创办人马维帅30年来义无

反顾坚持办学,他是“校长”,更是爷爷。年近古稀的他,仍每天坚守校园,用炽热的爱心呵护着留守孩子们的童年。

暑假期间学校专门成立了“托管班”,帮助解决父母没时间管孩子的难题。

新华社记者 陶明 摄

## 暑期“三下乡”,这群大学生超“接地气”

■柯高阳

民以食为天,食以土为根。7月盛夏,一场农技讲座在重庆市城口县咸宜镇举行。几位农学专业的学生和指导老师依次上台,向村民们讲解土壤健康以及水土保持的知识。

今年暑假,西南大学的学生实践团队来到地处秦巴山区腹地的咸宜镇,将农学专业理论知识与当地实际相结合,开展支农助农活动。

针对当地的种植情况和特色,实践团队事先收集资料,制作种植科普指南,在农技讲座现场免费发放。

实践团队队员们主动将技术送到田间地头。每到一户,队员们都入户了解村民家庭情况,实地查看作物生长情况。

来自土地资源管理专业的大三学生任中昊拔起一株芋苗,仔细查看后告诉村民冯定周,温度高、湿度大都有可能致软腐病。“这种病还会传染,所以遇到这种情况就一定要及时拔掉病株。”

走访农户过程中,实践团队发现当地留守儿童较多,放暑假后,孩子们

的管护成了大问题。队员们主动请缨,借用校舍、村委会办公室办起了免费暑期托管班。“袁隆平爷爷故事讲述”“农业植物双语科学科普”“科研趣味小实验”……大家发挥专业特长,用丰富多彩的兴趣课程,帮助山里娃度过一个充实有意义的暑假。

奔走在山间、吃住在村里,队员们的努力和付出得到村民们的认可。“这些大学生特别接地气,大伙儿盼着他们明年暑假还来!”李坪村党支部书记冯定江说。