



同好

00后拿起纸笔寻找向上的力量



扫一扫 看视频

放下手机,而孩子最期待的则是家长能放下偏见。

现在,当电子时代的孩子真的放下手机,拿着纸笔向父母靠近时,亲子矛盾的走向也在发生改变。

北京市东城区五中分校的学生李玖霖勇敢地给爸爸写了一封吐槽信:爸爸,我不是您口中的低能儿、废物!您发现了我的优点,我就会有前进的动力,努力学习,勇往直前!

在一次线下的书信朗诵交流活动中,李玖霖当着爸爸的面朗读了这封信,听着孩子的心里话,爸爸也意识到了自己的问题,两个人最终拥抱言和。

对话的路径一旦打开,一些老大难问题也有了了解决之道。

令人欣喜的是,当越来越多的中学生行动起来后,他们收到的反馈也越来越多了。不久前,北京市二十一世纪国际学校初二学生刘羽纶给国际奥委会主席巴赫写信,建议2024年巴黎奥运会增设花样游泳项目。巴赫很快就回了信,虽然并没有采纳刘羽纶的建议,却感谢了他对奥运会的关注,并附赠了奥运会会徽等纪念品。

在了解了蛟龙号总设计师、中国工程院院士徐芾南的故事后,中国科学院附属实验学校的学生刘子墨给院士写了封信,刘子墨对榜样这样说:读完您的故事,我深受鼓舞,那颗埋在我心中萌动的种子,对文学的热爱,如蛰伏一冬的小草,遇到春风,有了无限的力量。我想每一位文学家、民族英雄,他们与您一样,将自身的命运与国家命运联系在一起,为这项事业,为这个民族奉献着自己。或许每一种理想都是殊途同归,所以,在我今后的人生旅程上,我希望可以用文字向读者传达一种精神力量。

不久之后,徐芾南院士便给刘子墨回了信。

院士在信中这样说:很高兴与您有这样一次书信形式的交流。读你的信,我仿佛看到了一个小小文学家正在奋笔疾书的情景,信中的文字有温度、有力度、有深度,相信你的文学梦想一定能够实现。

拿起纸笔,中学生们放下的不一定是手机,而是碎片化的信息泡沫和心中的浮躁,当离嘈杂的信息远一些时,他们就与广阔的内心理世界更近一些。随着时代的发展,人们的交流方式、信息获取方式不断升级,然而,无论什么时代,拥有真正丰富的内心世界,都是拥有丰富人生的必要条件。

让中学生们慢下来,过一个短暂的停留,在纸与笔的摩擦间体验人世间的纸短情长未尝不是一件好事。

同学之间不能面对面交流,缺乏情感沟通,而长时间看电子产品又影响视力,有没有什么办法可以让大家摆脱手机来传递情感呢?李槟子一直在思考,后来就想到了写信这个金点子。

有了这个想法后,李槟子先试着给几个好朋友写了信,没想到迅速得到大家的响应。于是,来自北京七所不同学校的中学生联合向全市中小学发出了《拿起纸笔 见字如面》的倡议书。

当无形的沟通变成有形的书信后,一扇门突然在00后们面前打开了。扑面而来的不仅是书信,还有生活中的困难。

我们本来以为一天可能只会7-10封信,没想到一周就来了400多封。李槟子说,当时我们全乱了。还好,短暂的不知所措后,几名同学很快商讨出了解决方案,我们7个人分成了4个小组,各有分工、各司其职。

响应的学生越来越多,见字如面活动也迅速成为北京市全市范围内面向中小学生的活动,活动也得到了当地博物馆、科技馆、剧院等社会资源支持,成为系列活动后,在北京青少年模拟政协上,李槟子和伙伴们提交了《将“拿起纸笔 见字如面”书信交流纳入中小学日常教育教学》模拟提案,而后,模拟提案又作为素材,先后被带到了北京市两会和全国两会。

中青报 中青网记者从北京市教委了解到,目前北京市已经有上百所学校的学生参与活动,共写书信作品4万余封。

当拿起纸笔成为习惯,00后们找到了和自己对话的方式。北京市第一七一中学郭颖珊给中考失利的自己写信:希望你能不要哭泣,当我们还有力气呼吸,就要有面对明天的勇气,愿我们以渺小开始,以伟大结束,不忘初心,不负自己!

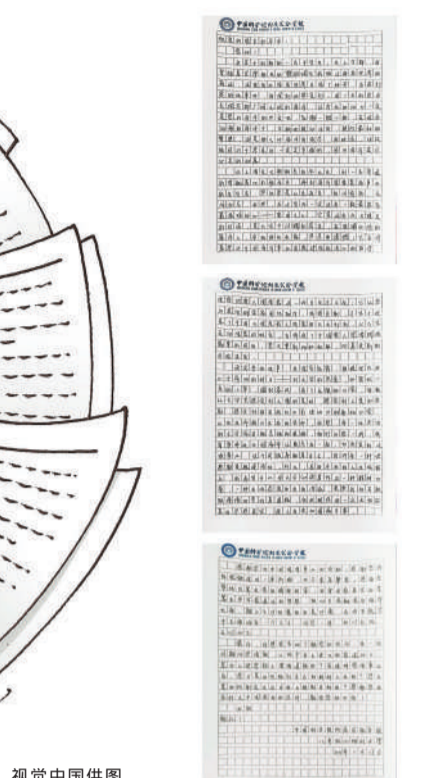
在纸端短暂停留,体验人世间的纸短情长

青春期遇到更年期 是当前不少中学生家庭矛盾的焦点,再加上读写时代与电子时代的格格不入,让两代人之间产生了错位,很多家长最期待的就是孩子能获得

获得了 科普中国最高荣誉。

如果说 天宫课堂 第一课为青少年种下了一颗好奇的种子,那么第二课就是提供养分让这颗种子生根发芽,把好奇变成梦想。而在天宫课堂之外,怀揣航天梦的青少年们也能够通过中国空间站科创体验基地走近航天科技,展示科技创新的过程中,成长为具备科学家潜质的航天预备人才。

航天事业发展与民族命运紧密相连。从1970年东方红一号拉开中国人探索太空的序幕,到如今即将建成国家太空实验室,我国的科技力量从崛起起壮大再到领先,为中华民族的日益强大提供了坚实的有力支撑。当今世界百年未有之大变局下,航天事业的长远发展更需要热爱航天、热爱科学的有志青年,其中不仅包括航天员,还有飞行工程师、载荷专家等工程技术人员和科研人员,大学或科研院所等社会相关单位也将成为普通人走进航天领域重要途径,星辰大海的航天梦也不再遥不可及。



视觉中国供图

再是光鲜的外貌、华丽的衣衫,偶像带来的也不再是那些聒噪的粉丝见面会、令人浮躁的追星活动。

这个时候,没有偶像,只有榜样。而榜样给人的是向上生长的力量。

正如北京市第十八中学初三学生姜善涵在给短道速滑队队员的信中所说的那样:伟大奉献精神、爱国精神,这些精神一直激励着我不断向前。在考试失利时,在独自一人顶着寒风练习体育考试项目时,在一个人挑灯奋战时,每当想起你们,心中总是暖洋洋的,因为你们面对难以忍受的伤病,面对运动场上的不公都坚持了下来,我这些困难还不及你们的十万分之一,有什么不能克服的呢?作为一名初三的学生,还有几个月就要参加第一个决定人生命运的大考,相信在你们精神的鼓舞下,我一定能

挺过这一关,进入自己理想的高中。

放下手机,让真实的生活扑面而来

中青报 中青网记者在采访中了解到,见字如面活动不仅在北京冬奥会期间开展,在冬奥之前,北京市中小学还开展过见字如面 对话故宫 见字如面 对话当代 见字如面 对话未来 等一系列活动。

这么大型的活动,最初却来自几个初中生的倡议。

这个活动是源于我们学校一个金点子学生。见字如面 活动发起人之一、北京中学生李槟子对中青报 中青网记者说。

2020年疫情暴发初期,停课不停学,全国大部分的中小学生学习无法到校上课,只能用手机或电脑上网课。

就明确提出的目标。空间站的微重力特性,为许多领域的科学研究提供了宝贵的实验环境,也让未来空间站科研成果在各领域的应用成为可能。本次太空授课的课程内容也都聚焦于此。

航天员老师介绍的高微重力实验柜,比空间站舱内微重力水平提高了100到1000倍,可以开展更精密的科学实验,对于物理学研究非常重要。另一个提到的无容器材料实验柜,是材料研究的神器,可以更精确地测量实验样品的重要物理特性,对我国材料研究和材料科学发展至关重要。回头再看航天员老师做的水油分离和太空 冰雪,正是对两个实验柜特性的直观体现。

一段小小的液桥,在科研领域,可以用来研究物质的流动和能量的交换,还是

探索流体力学中湍流问题的重要载体。看似最简单的平抛,也启发了牛顿提出高山大炮思想实验,进而推导出第一宇宙速度。如果我们不认识平抛,不了解牛顿高山大炮这样的思想实验,也就无法发射人造卫星和空间站。可以看出,有趣的实验现象背后,凝聚的其实是无数科学家、科研工作者以及航天人长期以来的心血和努力。

科普不是目的,科普是手段。太空授课是当今青少年认识太空、了解航天的重要途径,在传授知识之外,传授科学方法、传承航天精神、激发探索兴趣,是太空授课更为深远的意义。也正是因为其产生的巨大影响力,在今年2月14举办的 典赞2021科普中国 揭晓盛典上,神舟十三号飞行乘组航天员翟志刚、王亚平、叶光富



天宫课堂 地面主课堂现场。

中国科技馆供图

家们产生的强大的潜在影响。他说:未来,在广泛开展这些校外的各类科普活动时,一定要有明确的管理措施,要有

具体的计划和手段,让这些为青少年准备的科普活动,真正能够服务于培养青少年科学素养的核心目标。

师说

天宫课堂 把孩子的好奇变成梦想

□ 李嘉欣(中国科技馆助理研究员)

飞天梦永不失重,科学梦张力无限。3月23日,天宫课堂 第二讲开课,美丽的太空 冰雪,水球连接起的液桥,离心作用下的水油分离,以及直线飞出的冰墩墩令人印象深刻。与2021年12月9日第一讲中展示的太空花朵、泡腾片水球这些实验一样,它们都是空间站微重力环境下产生的神奇物理现象。值得注意的是,本次授课内容有一个明显的变化:航天员老师在展示现象、解释原理的基础上,增加了更进阶、更专业的科学知识,尤其是空间科学设施的介绍和展示,让公众对空间科学的研究与应用有了进一步的认识。

专家热议如何促进青少年科学教育

实习生 吕晓雨 中青报 中青网记者 张 茜

北京在促进公民科学素质问题上再次出招了。近日发布的《北京市全民科学素质提升规划(2021-2035年)》(以下简称《北京科学素质纲要》)指出,提升基础教育阶段的科学教育水平,倡导启发式、探究式、开放式教学,保护学生好奇心,激发求知欲和想象力,助力 双减 政策落地实施。

谈及促进青少年科学教育,首都师范大学初等教育学院教授、博士生导师白欣说:当前世界正经历百年未有之大变局,竞争日趋激烈,提升科技创新能力,在前沿科技的角逐中占得先机,摆脱关键技术受制于人的局面,是实现中华民族伟大复兴的必由之路。加强青少年的科学教育,提升青少年的科学素质,为我国科技创新提供更多的后备人

才,是一个关乎未来的重大问题。

中国科协-清华大学科技传播中心与普及研究中心主任刘兵表示,这一政策的出台,与 双减 的要求是非常一致的,也与国际国内教育改革中大力倡导素质教育的发展趋势非常吻合。

在具体举措方面,《北京科学素质纲要》提出,要加强200余家北京市中小学科技示范校建设,组织开展高质量的科技体验、深度学习、科技创新竞赛等活动,推行场景式、体验式、沉浸式学习,引导青少年讲科学、爱科学、学科学、用科学。引导有创新潜质的学生个性化发展,加大科学教育资源的均衡布局,加强校园科学教育信息化建设等。

那么各类教育场景该如何进行有机结合?

白欣说:家庭重在养育、学校重在教育、社会重在教化。要充分发挥每种教育活动的资源优势,避免互相覆盖和取代,打造立体成长空间,满足孩子多样

化、差异性、丰富性的教育需求。家庭、学校、社会三者间的关系需要重新审视,破除思维定式,促使三者关系向系统化化发展。

白欣提出,当前家校社协同育人需要从沟通交流、制度保障、平台建设、培训指导等方面进行改进,营造良好的家校社协同育人环境。只有社区、学校和家庭教育有机融合,才会使学生参加科学教育活动形成一种习惯,对学生的影响才能细水长流。

刘兵认为,教育是一个综合性的问题,不仅有学校内的正规教育,也有学校之外的社会教育,而这两者之间又存在着密切的关联。对在校学习的青少年学生来说,应该将学生校外大量的活动时间用于更有利于培养其科学素养的科学教育活动,将社会化的科普与校园的正规教育相结合,才有利于实现培养科学素养的目标。

刘兵提醒,不能忽视长久以来应试教育在社会上对于学校管理者、学生和学

心理信箱



视觉中国供图

心理老师:

您好!

3月21日,东航MU5735客机坠毁,我心里不停地祈祷,都给我平安回来,出现奇迹。睡前,我脑子里还浮现从8000多米高空垂直坠落的画面,自己特别害怕和难过,难过到无法呼吸。媒体上铺天盖地滚动播放着空难事件的进展,晚自修老师和同学们都在讨论这个事件,我太难过了,很想哭。很担心经常乘坐飞机出差的父亲,我深夜给他打了一个电话,听到他的声音,我很想哭,我一整夜都没有

睡好,不知道以后对乘坐飞机会不会有阴影了。现在才感觉到除了生死,一切都是小事。

小倩

小倩:

你好! 和你一样一直在关注这个事件的进展,你是位很有爱心的同学,我们一起祈祷奇迹的出现。这个突发灾难事件,或许对一些同学的学习生活产生了影响。对一些不可预知的灾难,在几分钟或几小时内,可能有些人会出现茫然、回避、

否认、出汗、情感迟钝、心率加快、失眠、激动兴奋、退行等,但在几天内恢复。

你信中提到,脑子里一直盘旋着画面感极强的 飞机高空垂直坠落,这是应激状态下的 强迫表象。一个画面一直在闪回,这是焦虑情绪的一个表现,你去找心理老师或者身边的同学,把你所感受到的、所联想到的事情说出来,这样可以减少对自身的消极评价。当下,大量新闻媒体还在播报进展,建议你继续关注下去,不需中断,但对这些信息需要有一个梳理的过程,尽量关注官方媒体的信息,知道每个

生命不单属于自己,懂得生命的可贵,体会生命的精彩,更加珍爱自己的生命。

晚自修老师做得很好:听闻一些灾难性事件,他首先和同学们一起回顾,然后引导大家讨论,把自己焦虑的情绪体验暴露出来,把恐惧的事情说出来,你不仅对晚自修老师点赞,还要给你点赞,你对爸爸有所担心,因而及时打电话沟通,去表达自己不安的情绪,这点做得非常好。

信中你提到,担心自己今后乘飞机会有阴影,目前有这种担心也是正常心理投射反应,是灾难性联想,是一个阶段性

灾难性联想让我难过害怕怎么办

的状态。我们只要处理好了当下急性应激状态,这种想法会随之消失的。

你的老师 曹刚

面对灾难性事件,个体会有不同的反应。尤其是封闭性密集性群体,容易形成消极的传播。处理急性应激状态的方法,以焦虑处理、认知治疗、系统脱敏三方面为主。

我们要鼓励持续关注事件,进行创伤系统性脱敏,鼓励不会和持续长时间,告诉他们急性应激反应不会和持续很长时间,多数在数日即可望恢复,创伤事件发生后,社会支持系统至关重要,尽可能动员更多人提供支持,采用一些简单的放松方法,可有效地对应激反应伴随的焦虑和紧张。