



防疫不忘品书香

周末 Weekend

思语

阅读 是有力量的

□ 牛瑾

平静的日常生活被来势凶猛的疫情惊扰，在这个特殊时期，都拿起书吧，慢慢阅读，在字里行间行万里路，用一抹书香静待满室花香。

在武汉国际会展中心改造成的江汉方舱医院内，一排病床整齐排开，一名男子戴着口罩，安静、专注地读着书，将惶恐与喧嚣隔离，在缕缕书香中守护着内心的淡定与从容。

疫情之下，因为坦然、直率、接地气的发言，上海医疗救治专家组组长、华山医院感染科主任张文宏成了备受关注的“硬核”专家。他说，除了专业书籍，《时间简史》《未来简史》《中东两千年》等也都一一看过，他的书包里永远带着书。

很小的时候，我就梦想着能有一个洒满阳光的书房，和摆满了书的一整面墙书架，因为我相信，阅读是有力量的，一如张文宏和“读书哥”相信的那样。

阅读是有力量的，它给予我们分辨的智慧。网络时代，看似节约时间的搜索过后，获得的信息是天南海北的、参差不齐的、零散零碎的，该留谁该丢谁需要鉴别能力。这种鉴别能力从哪里来？“我想主要的就来自于读书，读好书，一个人养成读书习惯，有了知识的积累，有了心灵的积累以后，他就有这样的鉴别能力了。”著名学者周国平给出了答案。

阅读是有力量的，它教会我们与逆境共处。恐惧、紧张、焦虑、痛苦是生活的内容，每一个人都无可避免。但是，在你遇到这些“坏东西”的时候，阅读真的可以安置一个小小的“避难所”，给你处变不惊的内心，给你快与慢切换的平衡，给你如饱满的麦子一样丰盈的生命。去书里寻找勇气，你的气质里，你的谈吐上，藏着你读过的书。

阅读是有力量的，它让我们知敬畏。白岩松在一次演讲中说：“读书久了，你就会信一些东西，会有了一颗敬畏之心。有了敬畏之心，你就知道什么是最好的，我可以去做，知道什么是不好的，不可逾越。”是啊，写书的人与看书的人，总能在某一瞬间达到一种默契。正如一个灵魂与另一个灵魂的相遇，这种相遇，是一种精神补给，更是一种救赎。

阅读是有力量的，它让我们可共情。书里有人间冷暖、家国情怀，有岁月芬芳、怡情悦兴……读一百本书就会有一百种人生体验，就像人们常常说的，也许我们无法延长生命的长度，却可以通过读书来增加人生的高度、拓展生命的广度。然后发现，你会在别人的书籍里寻找自己的影子和思考的答案，你会用赞美、肯定、疑惑、抱怨等方式更好地表达自己的体验。

罗曼·罗兰说：“和书籍在一起，你永远不会叹气。”平静的日常生活被来势凶猛的疫情惊扰，有限的空间与单调的生活重叠。但是，在这个会焦虑、会不安的特殊时期，我们还有书籍。都拿起书吧，慢慢阅读，在字里行间行万里路。

读一些“有用”的书。比如专业书籍，让专业能力精进。毕竟，“在现代社会，每个人都把懂一门技术作为安身立命之本，那么这一类方向的专业书你得通读，不管是经典原著，还是最新趋势，你都得跟踪学习”。

也读一些“无用”的书。很多时候，可能就是邂逅了一本书，突然被书名或者某一章节打动，就随手拿起来读。著名学者梁文道曾经说过：“读一些无用的书，做一些无用的事，花一些无用的时间，都是为了在一切已知之外，保留一个超越自己的机会，人生中一些很了不起的变化，就是来自这种时刻。”许多书或许是“无用”的，却会令你的精神世界饱满丰富。

读一些“有形”之书。端坐桌前，双手捧读。今天，可以跟李白月下畅聊；明天，可以在莎士比亚的戏剧舞台上感受震撼……来去自由，无际无涯，在翻阅书页的动作中收获安宁与满足。

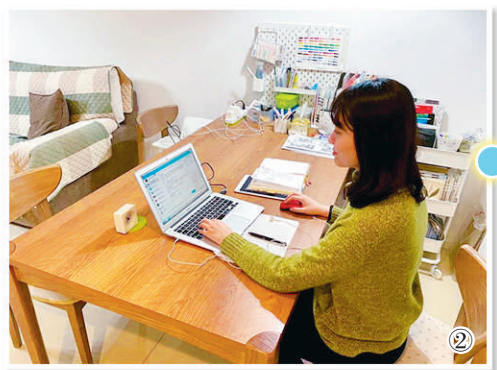
也读一些“无形”的书。或是舒服地躺在床上用耳朵听书，或是在刷动屏幕的速度与热情中与书籍碰面，姿势随你选，反正都能看得见生命的秘密、听得到智慧的笑声。

找点事做，找本书读，去遇见更好的自己。那时候的你，依然能从纷繁的信息表象之下寻找真相，依然能超越个体的利害感受去体察社会，依然能给生活现场引入更多的认知维度。

找点事做，找本书读，用一抹书香静待满室花香。听说，武汉大学的首樱开了，我相信一定比以往更美。

让孩子们 的超长寒假不 虚度

经济日报·中国经济网记者 余颖



图① 江西省宜春市袁州区秀江街道宜阳社区陈东一家正在居家锻炼。

张 文 摄(中经视觉)

图② 福建某学校老师通过QQ群给学生上网课。

(资料图片)

图③ 宁夏银川市金凤区实验小学教师杨玉燕在录制“空中课堂”四年级英语课程。

新华社记者 杨植森摄

受新冠肺炎疫情影响，全国多地已确定近期不会开学，具体开学时间视疫情决定。在这个超长的寒假期间，学生们在线学习情况如何？如何开展体育锻炼？疫情下的心理辅导如何开展？就这些问题，经济日报记者做了一番采访。

在线学习：

互动交流激发兴趣

全国卫视在这个假期突然冲出一匹收视黑马——2月19日，中国教育台4频道的直播关注度在全国排名第8位，市场占有率2.7678%；直播关注度在各省卫视排名第2位，市场占有率约2.8%。

这个原本没有什么人关注的电视台之所以能进入收视第一阵营，是因为承担了全国中小学生在网课播出任务。根据教育部安排，自2月17日起，全国学生在线复课，由中国教育电视台4频道播出小学生学习内容，国家中小学网络云平台则提供中学生学习资源。不过，应家长需求，2月24日国家中小学网络云平台已增加了中国教育电视台CETV4“同一堂课”播出的小学及初中、普通高中课程。

延期开学后，孩子的功课不能落下。早在1月28日，湖北黄石二中的老师们就开始召集黄石当地医护人员的孩子们，同时建立了答疑QQ群，为医护人员的孩子在线上答疑解惑。

除了答疑群，黄石二中已经开始了QQ群线上授课。“我们高一生物组的老师通过QQ平台用屏幕分享模式把PPT分享给同学，学生加入群聊就可以听课，然后再推送作业，并答疑。”黄石二中的袁老师说。

当然，在线学习也有弊端。“比如，不知道孩子是否在电脑那端认真学习；有些家庭没有充足的设备，所以网课总是有缺席的孩子；还有一些孩子忘了关静音，导致网课刚开始非常吵闹。”袁老师说，这些情况都会影响教学质量。

大多数学校可以依靠国家中小学网络云平台提供的课程，同上一堂课。据记者了解，这些课程覆盖了小学一年级至普通高中三年级各年级。课程资源基本都在“一师一优课、一课一名师”项目中获得过部级奖。

虽然有了国家提供的优质资源，但教师指导学生居家学习的教学方式，完全不同于学校课堂的教学方式。

“在教学活动开展上，不能照搬慕课教学方式，这种方式更适合成人学习特点。”北师大中国教育政策研究院执行院长张志勇建议，教师要注重对学生学习方法的指导。比如，不能照搬学校班级授课制的做法，可以充分发挥学习小组的教学组织作用，指导学生建立网上学习小组，搭建学生交流平台；指导学生通

过“拍照上传”等方式，开展网上作业交流、作业互批改活动等等。

在居家学习过程中，家长与老师的互动也必须更加密切。家长可以督促孩子通过网络学习，与班里的伙伴互帮互助、共同监督，分享在学习、生活过程中的收获。遇到不会的问题，鼓励孩子通过网络及时请教老师和同学，或通过网络查找相关信息解决问题。同时，家长每天要抽出时间与孩子交流学习状况，及时给予积极反馈，提高孩子的学习兴趣。

作为反馈，居家作业也要多样化，多增加阅读类、实践类作业，可选择一学期以来的重点难点，制作成“微课”用于小组交流。

需要注意的是，居家学习不只要学课本知识。教育部曾专门指出，“停课不停学”不是指单纯意义上的网上上课，也不只是学校课程的学习，而是一种广义的学习，只要有助于学生成长进步的内容和方式都是可以的。比如，坚持国家课程学习与疫情防控知识学习相结合，学习疫情阻击战中涌现出的先进事迹，也可以多读一些经典名著篇篇。

居家锻炼：

养成健康生活方式

宅在家中，完全没有规律地吃睡躺可不行，光学习不锻炼也不行。尤其是正处于生长发育阶段的青少年，更需要保持运动量。

针对新冠肺炎疫情，国家体育总局体育科学研究所提供了一套儿童青少年居家锻炼方案，号召家长和孩子一起练习，增强自身免疫力。

这些锻炼方式大都选用了家里常见的物品做辅助器材，运动量适应青少年身体。比如，可以在地上放两个矿泉水瓶，两个水瓶之间的距离可根据情况自行掌握。让孩子使用侧滑步在水瓶之间快速移动10次至20次。这样可以锻炼灵敏协调、心肺耐力，还可以让孩子单脚站立于地面，在保持身体平衡的同时，用手接住家长抛出的球，锻炼平衡性。

孩子在家学习免不了要接触各类屏幕。对此，国家体育总局运动医学研究所推出了一套青少年近视防控操，录制了动作示范视频配以图解，指导青少年通过锻炼缓解眼睛疲劳。专家建议，使用电子产品半小时后一定要休息一下，让孩子远眺，放松眼睛，舒缓眼部疲劳。

“根据国内外研究成果，儿童青少年每天保持60分钟以上中等强度的锻炼，能产生最大的

健康效果。”国家体育总局体科所助理研究员冯强建议，疫情防控期间，青少年要减少使用电子产品时间，增加居家锻炼时间。学生们可以趁着假期补充营养，提高睡眠质量，增强免疫力，养成健康、积极的生活方式。

心理防疫：

这是最好的生命教育

最近，成都七中的开学致辞火了。

“哪些骨头在风中挺立成了傲岸？哪些天使逆行走向了疫情最前线？哪些普通人的善良让我们热泪盈眶？哪些陌生人的温暖让我们重燃希望？”

“今天的这些数字，这些故事，这些人物，这些精神，这些教训，这些反思，不能只出现在多年以后的课本里，成为僵硬的答题要点。这些真实的一切，应该让孩子们知道。”

致辞把疫情当作了一次生命教育的机会，这也是教育界的共识。

张志勇建议，学校每天推送疫情防控中涌现出来的先进人物、先进事迹，指导学生关注疫情防控进展，感受中国人民在党和政府的领导下，全力抗击疫情可歌可泣的先进事迹等等。

在加强生命教育、爱国主义教育的同时，学校也要关注到，面对不断攀升的病例数字，以及严格的防控措施，学生和家长们可能会出现负面情绪。因此，必须做好心理防疫。

北京师范大学是此次疫情中在国内最早开通心理热线的高校。北京师范大学心理学部提供的数据表明，疫情开始后，有50%以上的人会因为病毒在传播性和致死性上的未知而感到焦虑和恐惧，总担心新冠肺炎会降临到自己和家人身上，甚至对自己能做什么感到不知所措和不确定，难以放松。

“这是一种疑病心理。”陕西师范大学心理学教授、教育部心理学教学指导委员会副主任、中国心理学会前任理事长游旭群表示，应对这种心理，重要的是要最大程度接纳自己这种焦虑和担心，明白这是一种面对重大危机时很多人都会有的心理反应，而不是因为自己心理素质差导致的。

家长和孩子可以从3个方面调节。首先，学习权威的病毒学知识以提高控制感。建议学习一些科学的病毒及其防护的相关知识，充分认识到这些病毒是我们自己可以控制的，我们自己及家人可以通过有效手段防护。

其次，进行积极的自我暗示。比如，“身体稍有不舒服，是正常的反应，无需过分担心”，“新冠肺炎是可以医治的”等，能缓解我们的焦虑。

最后，保证睡眠充足和饮食均衡，将注意力转移到学习和工作上，让生活有规律。



③

责任编辑 刘佳 许跃芝

郎冰 刘蓉

视觉统筹 高妍

联系邮箱 jjrbzm@163.com