

居家学习，孩子沉迷手机怎么办

□ 徐娟娟

学习科学

近期，很多学生再次开启居家学习模式。因此，很多家长产生了新的烦恼：孩子沉迷手机，每天抱着手机、平板不撒手。让我们一起梳理、研究一下这个让家长“头大”的问题，看清孩子爱上手机背后的原因，帮助孩子们合理使用手机。

看真相 手机满足了什么

真相一：孩子为什么“爱跟手机玩”？人是社会性动物，有归属感的社交需求是人的基本心理需求之一。而现实的水泥高楼和新冠病毒使得“繁忙的父母+独生子女”的家庭结构在寻求这种社交需求上变得雪上加霜。与此同时，生长在发达的互联网时代的

孩子们，亲身经历着互联网给家人和自己带来的各种便利。因此，他们会自然而然地在互联网里寻求满足自己的需求。在这些前提下，承载着互联网便捷功能的手机，让他们看到了无穷无尽的“广阔天地”，成为了他们的“最佳玩伴”。

真相二：孩子沉迷手机追寻的是什么感觉？大脑有一套复杂的奖赏系统，其中有一种传导物质扮演了很重要的角色——人见人爱的多巴胺。例如，当一个人在打游戏时，不断通过闯关升级获得奖励，因而不断地刺激大脑分泌多巴胺，使人产生成就感和愉悦感。

然而，关键问题是，多巴胺带来的愉悦感很短暂，而且人的快乐阈值是会不断升高的。比如，当你刷短视频时，你会不断地去寻求更多、更搞笑的短视频以满足日益旺盛的大脑需求。但是当停下来后，你会感觉到

一切都索然无味，对什么都提不起兴趣了。这就是多巴胺陷阱，也就是导致产生了行为上瘾。

挖根源 沉迷手机父母有原因

看清了真相，我们还需要从以下几个方面自我“诊断”孩子沉迷手机的具体原因。

负面榜样。家里的同住人（如父母、祖父母等）中是否有“手机不离手”的现象；孩子的同伴（尤其是好朋友）中是否有沉迷手机的现象。

缺少陪伴。是否父母双方都很忙，给予孩子过多“自由”；是否父母中其中一方很忙无暇陪伴，而另一方则喋喋不休，甚至抱怨不停，让孩子想“躲进手机”逃避唠叨。

养育不当。忽视好习惯养成的重要性，没有帮孩子养成爱阅读等好习惯。忽视或阻

止（有时候是找不到）孩子的兴趣或优势，更缺乏在这些方面给予恰当的引导和培养。没有发现孩子在学习上遇到的困难，而且不能给予及时的鼓励和支持。常常对孩子训斥、辱骂、殴打或控制，孩子无法体会到家庭的关爱。

有原则 手机不能阻隔爱

当发现孩子沉迷手机后，大多数家庭采取的措施是“禁”，即训斥孩子，并且没收手机。但是后来发现，“禁”只会恶化亲子关系，沉迷手机问题仍然没有解决。

我们提倡的是平衡养育原则，即温度和尺度一个都不能少。具体来说，守住和谐、融洽的家庭氛围红线，即让孩子感受到自己是被爱的，在此基础上与孩子共商“家庭成员手机使用规则”。

好策略 三个方法动起来

动身。与孩子一起开启家庭健身运动，运动也能刺激多巴胺的分泌，还“占用”了孩子刷手机的时间。观察孩子的兴趣和优势，向外寻求发展机会和与孩子志同道合的同伴，鼓励孩子积极参与。

动脑。准备一个笔记本，仔细观察和捕捉孩子的“每天进步一点点”，并及时记录在笔记本上。

动心。创造一些生活仪式感，为喜欢鲜花的女儿插一瓶鲜花，和热爱足球的儿子一起观看足球比赛，把孩子的“每日进步一点点”做成精美的时光手册，共庆家庭重要节日等。父母在爱孩子前，要学会爱自己和配偶，因为亲子关系融洽的前提是亲密的夫妻关系。（作者系北京市学习科学学会项目主管）

多彩世界

感受传统文化的的魅力

□ 李峥嵘

学有道

用心理学提高学习力



“碧艾香蒲处处忙。谁家儿共女，庆端阳。”舒道原这首词里的庆祝的“端阳”就是端午节。6月3日是我国传统的端午节，不妨跟孩子一起庆祝传统节日，感受传统文化的魅力。

起源或与自然气象崇拜有关

我们在给孩子讲端午起源时，通常会说这个节日是为了纪念爱国诗人屈原而设立。这种说法有道理，但不完全。

据不完全统计，端午节叫法有20多种，比如龙舟节、重五节、天中节等，是集拜神祭祖、祈福辟邪、欢庆娱乐于一体的民俗大节。

有民俗学家考证，端午节源于自然气象崇拜，是由上古时代祭龙演变而来。端午是“飞龙在天”吉祥日，这来自古人对星象的观察和崇拜。人们把黄道附近的星象划分为28组，俗称“二十八宿”。“二十八宿”又分成四组：东方苍龙，南方朱雀，西方白虎，北方玄武。东方的7个星宿，看起来好像一个龙的形状，称为“东方苍龙”。仲春，苍龙七宿的角宿出现在地平线上，即“二月二，龙抬头”；仲夏苍龙升至正南中天，即“飞龙在天”；秋天苍龙自西方缓缓落下；冬天苍龙隐没



（视觉中国供图）

于地平线以下。苍龙七宿的出没周期与一年农时周期相一致，可以指导农事，端午时节“飞龙在天”也衍生了祭龙习俗。我国南方水系众多，人们利用自然条件进行龙舟竞技。

随着时间的推移，人们将端午习俗附会到历史人物身上，如纪念伍子胥、孝女曹娥、介子推或者越王练兵。因为屈原的爱国精神和他诗词的魅力深入人心，所以将端午节跟屈原联系起来的说法逐渐占据了主流地位。

适合开展生活教育和劳动教育

端午不仅名称多，习俗也很多。不同地区用不同习俗来庆祝端午节：包粽子、赛龙舟、挂艾草、放纸鸢、佩香囊、除五毒、采草药、拴五色丝线……只是，现在的孩子还知道多少呢？

每到端午节前，线上线下都会有各种口味的粽子出售，很多家庭都会选择购买，而不是在家包粽子。其实，只要家长挤出时间，建议尽可能带孩子一起包粽

子，共同体验节日的气氛。还可以顺便学习包粽子都用到了哪些农作物、有什么营养价值。现在，劳动新课标也要求让孩子学习做家常菜，包粽子不失为一堂好的劳动课。

做香囊、挂艾草、放纸鸢、拴五色丝线，这些都是适合家庭的娱乐活动。这些民俗原本的含义是为了祛病驱邪。从战国时起，北方民间就认为“端午到，五毒醒”，“五毒”指的是蛇、蝎、蜈蚣、壁虎和蟾蜍。端午节也算是传统的卫生节，是民间和疾病害虫做斗争的节日。因为天气热，容易流行瘟疫，而且蛇虫开始繁殖，容易咬伤人，采草药、挂艾草、洗草药水，都是祛病防疫的习俗。这里有些做法，如沐浴，是可以继承的卫生习惯；也有错误的说法，比如壁虎是没有毒的。借此，也可以向孩子普及现代科学防疫知识。

“端午”文化贯穿古今，跨越国界

不仅很多古诗词涉及端午节，近现代涉及端午节的文学作品也非常多。例如，汪曾祺的散文《端午的鸭蛋》，沈从文的代表作《边城》也是以端午节为背景，鲁迅还曾以《端午节》为题写过短篇小说。

端午节是首批国家级非物质文化遗产，也入选了联合国教科文组织的人类非物质文化遗产代表作名录，成为中国第一个入选世界非遗的节日。因此，这个节日不只是属于中国的传统，也是属于人类的文化，具有非常重要的历史和现实意义。（作者系亲子作家、金牌阅读推广人）

“花未全开月未圆”的前世今生

□ 刘一

最近，“花未全开月未圆”这句诗因一个广告短片在网上“破圈”走红。那么，这句意外翻红的古诗究竟是谁写的？曾国藩有什么渊源？

北宋治平三年（1066年），时年55岁的宋代名臣、大书法家蔡襄在浙江任职。早春三月十三日，他侍奉母亲卢太夫人住吉祥院赏牡丹，游玩之余构思了一首七言绝句《十三日吉祥院探花》：“花未全开月未圆，看花待月思依然。明知花月无情物，若使多情更可怜。”两天后又手书此诗，这就是书法史上著名的《山堂诗帖》。

《十三日吉祥院探花》毫不雕饰、平易自然，前两句说：因为时节尚早，所以花未盛开；时逢农历十三，月也不如十五之夜那样圆满。不过即便如此，这景致已经很叫人依恋了。后两句转折：我也知道花、月都是无情之物，不过仍忍不住设想，假如它们能顺应人意，在人世的欢愉时刻恰到好处地奉上花好月圆的风景，那就更加值得怜爱了！看来，蔡襄已经理智地认识到人间哪有完美无缺之事，不过从诗句淡淡的遗憾口吻中可

以看出，他对圆满境界仍抱有美好的期盼。这是“花未全开月未圆”诗的本义，也就是它的“第一世”。

一首诗流行与否，除了取决于它自身的水准实力，常常还需要一点运气。虽然《十三日吉祥院探花》水平不错，还有蔡襄的书法加持，但在清代之前它始终没有“红”起来。直到晚清，命运的转盘才终于将它转到了一位“铁粉”——曾国藩的面前。有意思的是，曾国藩只“粉”此诗的第一句，对其他三句从不提及。我们不禁要问，怎会如此呢？上文曾说，蔡襄诗后半段隐隐表达出对“不完美”的遗憾，曾国藩却持截然不同的入世之道——他不仅不求所谓“圆满”，反倒刻意“求阙”。一生注意防患或满的他，认为“花未全开月未圆”即是万事万物最理想的状态，因为一旦盈满，则必然走向亏盈。所以他大刀阔斧地宰掉诗的后半段，仅保留符合心意的首句，用于书信、批牍之中，警醒身边人骄矜之气。

比如，曾国藩胞弟曾国荃醉心进取，在功业极盛时往往还想百尺竿头更进一

步。为此，曾国藩不得不经常写信规劝他：“弟弟你以为扩张才会生机强劲，而我以为收敛才能生机浓厚。我平日里很喜欢古人所说‘花未全开月未圆’七个字。我认为，珍惜福祉和确保长泰的方法，没有比这更精深的了。”又说，“对于弟弟你负责经营的保举、银钱、军械等事务，我常提醒你要加以节制，这也是本着‘花未全开月未圆’的道理。”

再如，曾国藩手下有一位猛将鲍超，因作战强悍，战必立功而声名鹊起。曾国藩认为，越是处于人生的顺境，越应该格外谨慎，于是写信提醒他，“我听说你的威名已经远播到京城，十分欣慰。希望你能够守‘花未全开，月未圆满’的戒律，丝毫不涉骄矜之气，那么名位就指日可待了。”后来，鲍超立下青阳之捷的战功，果然圣眷日隆，曾国藩又去信给他，“你已经到了威望极为隆盛的关头，承受着朝廷众多恩赐，更应当小心谨慎，谦而又谦，这才是载福之道。之前我曾用‘花未全开月未圆’七字劝告你，请务必牢记，千万不要忘却。”

总而言之，曾国藩从蔡襄的《十三日吉祥院探花》诗中拣出“花未全开月未圆”一句，并做了一番个性化的解读。他剔除诗中的被动感和缺憾意味，认为花未全开、月未圆满，这意味着事物还有继续发展变化的余地，是一种可以、而且应该主动争取的富有生机的人生境界。以曾国藩的声望地位，他的频繁引用无疑增加了“花未全开月未圆”的知名度。在他之后，白石老人有一方印章即篆“花未全开月未圆”七字，篆法洒脱随意。看来，白石老人不仅是曾国藩的半个同乡，很可能也是他的知心人呢。这可算作“花未全开月未圆”的第二世。

当代人对“花未全开月未圆”的认知基本遵循了曾国藩的那番宰割和改造，这导致了大众对蔡襄原诗面貌和意义的隔膜。“花未全开月未圆”经常以各种形式出现在当今文艺作品中，但在使用它之前，了解此诗的前来去脉和前世今生也是很有必要的。（作者系安徽大学文学院院长）

森林里的外婆（下）

□ 周芷伊

姻，外婆出现在小忆结婚旅行的机场。她什么也没说，只是满脸笑容地拍了拍小忆的头。小忆给她笑着行李袋，还是外婆给绣了个“忆”字的那一只。

很快小忆有了第一个孩子。怀孕6个月时，外婆在小忆的人生中最后一次出现。

她为小忆做了一坛猪脚姜。然后流着眼泪看着小忆说，真好。

这就是外婆在时间森林来回回中所到达的最远处了。她没有到过比这更远的任何地方，但她已经满足了。

小忆问外婆，能不能回到20年前在山崖上的时刻，提醒自己小心，不要跌落到山崖下去。

外婆说不行啊，那正是她自己（外婆自己）的选择。当时太危险了，她（外婆）看到迷路的孩子就在悬崖边上，一只豺狗盯着他，她身边没有称手的武器，山里刚下过雨，连火把都没有，呼救也无人回应。

正是20年后的她自己（20年后的外婆）在悬崖上忽然出现，用火把赶走了野兽，那孩子才得以被保全。

外婆在当时（1998年）就跟20年后的她

自己（2018年的外婆）碰过面，她知道如果那天晚上她没有跳下悬崖，进入森林，20年后的她自己就没法带着火把出现。

小忆很自私地想过，外婆明明就可以自己跑掉，前提是如果放弃那个孩子。

但是她知道外婆不会这样做。外婆似乎也知道了小忆在想什么，又补充道，她一个老太婆，跳下去了也还有二十年呢，她要自己跑掉，那个孩子才3岁就没了。这不亏！

小忆流泪点点头。外婆说她唯一的遗憾就是当时给小忆做的家乡小吃还没做完，她很愿陪着小忆长大，也是没想到二十年来只能见她几个小时。

这就是外婆了。小忆想。

外婆只是一个没读过书的村妇，却在千钧一发时做出了一个牺牲生命的决定，甘愿为救一个陌生孩子的性命从此远离亲人，孤单地被困在一个范围为20年的黑暗森林中。

那个拿着火把、英勇地与野兽搏斗并直面宿命的老婆，真是一个温暖的勇士。

……

外婆没有告诉小忆，当时让她下定决心跳下悬崖的另一个原因。

当晚，20年后的外婆拿着火把赶到，赶走了豺狗，外婆（1998年的外婆）本来并没想过

跳崖，而是打算抱着孩子直接回到村子里去。

“被20年后的自己解救”这件事情，在当时（1998年）的外婆、一个念书不多的老太太看来，是不可思议的。起初她还以为这是自己在幻觉之下出现的幻觉，可以不理睬。

可是20年后的外婆让正在回村的自己看到了未来十几年后的一幕场面，这让她意识到事情并不简单——

当下在山中迷路的那个孩子，长大后因缘际会在小忆工作的公司做保安。小忆加班到深夜，下班走到公司门口附近，肠胃病发作，昏倒在马路边，险些被粗心的汽车司机碾过。是保安及时发现小忆，又把小忆送到医院，才让小忆躲过一劫。

外婆意识到了其中的命运与时间之环。如果她没有在当时（1998年）跳下悬崖，进入时间森林，她便无从在20年后（2018年）穿梭时空赶到此处，那个迷路小孩也无从被解救，十几年后的小忆便不知能否幸免于难……时间线上一切环环相扣，一旦其中一环被打断，后续就不知将如何编排。

身为外婆，她不敢冒险。

（作者系剧本策划、编剧，本文系2021年北京科幻创作创意大赛第十届科幻剧剧本一等奖获奖作品）

我成功了炸出了薯条

□ 王梓洋

我的爸爸不仅是一名维修工程师，更是一名家庭版厨师。他做的饭色香味俱全，把我养得胖胖的。我一直喜欢到厨房看爸爸是怎么做饭的，慢慢地，我也喜欢研究美食。

每次路过肯德基门口，闻到薯条的香味，我总是忍不住想要买一份炸薯条。常言道：自己动手，丰衣足食。今天我就来“扮演”一名厨师，尝试自己炸薯条。

我准备的食材有土豆、玉米淀粉、精盐、白醋、椒盐、番茄酱、食用油。首先把土豆洗净、去皮，切成条状。然后，把切好的土豆条浸泡到盐水中，大概10分钟后捞出，好像给它们洗了一个盐澡。紧接着，在清水中淘洗两遍。这时候，就开火烧水了，然后把土豆条放入锅中，水开后加白醋大火煮两分钟。关火后，捞出土豆条过凉水并控干水分，再裹上一层玉米淀粉——像是每个土豆条都穿了一件白色衣服。

最重要的步骤来了——起锅烧油五成热，将土豆条依次放入油锅，中火炸到一面金黄色轻轻翻面，炸到整个薯条都是金黄色就可以捞出。再次起锅烧油，炸第二遍，这样复炸出来的薯条更加酥脆可口。炸完后捞出、控油、装盘，最后撒上椒盐或者番茄酱就大功告成了。

我迫不及待地吧薯条端到餐桌上，正好爸爸妈妈也下班回家了。妈妈尝了一口，问我：“你去哪儿买的薯条啊？”我自豪地说：“这是我自己的啊！”妈妈半信半疑地走到厨房一看，果真是我做的，连声称赞道：“你真是一个能干的小厨师啊！”爸爸接着说：“儿子，你这么喜欢做饭，以后就给爸爸当小帮手吧。”得到了爸爸妈妈的认可，我十分开心，一下午没有白忙活。

今天炸薯条的步骤有平时观察爸爸做饭学来的，也有一些做饭教程学到的，属于“模仿秀”，但我并不明白其中的一些原理。吃完炸薯条后，我搜索资料，懂得了其中蕴含的科学知识——土豆条泡水是为了减少土豆本身的淀粉，能让土豆口感不那么“面”；用水煮土豆条是为了减少油炸时间，水里加白醋能让土豆条不易断；裹淀粉的步骤，我也是“依葫芦画瓢”，现在才知道目的是为了减少土豆条吸油，让食物更健康；而第一遍中小火把食物炸熟之后，之所以还要再快速大火炸第二遍，是为了快速去除食物中渗出的水分，让食物变得更酥脆。

今天，我克服了在切薯条时对刀的恐惧，学会了避免被热锅热油烫伤，还学会了这些知识，让我明白了爸爸平日里做饭的辛苦和老师所讲的“纸上得来终觉浅”“世间洞明皆学问”的道理。

（作者系北京市石景山区电厂路小学五年级一班学生）



炸薯条（图片由作者提供）