

遭遇网络暴力时，教孩子这样保护自己

□ 李峥嵘

近日，两则新闻冲上热搜。第一则新闻是某大学生对高中女同学“P图造谣”，经查实，其违法行为属实，警方做了行政处罚，该大学生被开除学籍；第二则新闻是因为染发色头发而遭到网暴的杭州女孩患抑郁症自杀了。这两个事件都与网络暴力有关。网络时代，如何教育孩子正确社交并应对不良行为？

网络暴力背后的五种心理因素

网络暴力是暴力的一种，是指借助互联网这一载体，对受害者进行谩骂、抨击、侮辱、诽谤等，并对当事人的隐私、人身安全及正常生活造成威胁或某种不良影响的行为。

为什么网络暴力层出不穷？我们可以从几种心理效应来分析。

第一种是放大效应。在人群中有一定比例的边缘型人格，有的人是因先天基因缺陷，缺乏共情能力，表现为偏执型人格或者变态人格；有的人是因童年受过虐待或大脑受过伤害，镜像神经元发育不健全，无法对他人感同身受，甚至以让别人痛苦为乐。虽然这种人占比很少，但是因为网络的快速传播和放大效应，其不良行为容易成为舆论热点。

第二种是踢猫效应。有的人在现实生活中很懦弱，就通过网络来发泄情绪，转移愤怒。这就像一个孩子受了大人的欺负后，就去踢小猫的行为一样，这种对弱于自己的对象发泄不满情绪而产生的连锁反应，就叫“踢猫效应”。这是一种典型的逃避现实问题而欺负无辜者的负面情绪的传染。

第三种是松绑效应。有的人在生活



视觉中国供图

中表现很善良，但是在网络上，因为缺少规则的约束，加上网络的隐蔽性和匿名性，阴暗面容易被释放出来，这就是所谓的松绑效应。

第四种是羊群效应，也就是从众心理。现实中也有这种情况，人云亦云，尤其是在网络上一旦形成浪潮之后，对受害者极其苛刻、极尽挑剔，就好像加入了一场盲目的狂欢。

第五种是晕轮效应，指在人际知觉中所形成的以点概面或以偏概全的主观

印象。网络上部分营销号为了吸引流量，精心挑选一些奇葩言论，恶意放大一些极端因素或者偶发事件，拱火、挑事、带节奏，引发骂战和冲突。而围观吃瓜群众只看到被挑出来的某一方面的特征，从而忽视或者掩盖了其他特征，造成人际认知上的缺失。

培养良好心态 正确应对网络社交

青少年群体如何培养正确的网络人

际交往方式，如何面对网络社交中的暴力问题？

第一是要增强法律意识。网络不是法外之地，父母应教育孩子虚拟世界和现实世界一样有礼仪、礼貌和理性。不做造谣生事者，不做忍气吞声者，不做袖手旁观者。一旦受到伤害，要及时固定证据，勇于拿起法律武器，让造谣的人受到应有的制裁。

第二，利用技术手段进行自我保护。比如，未成年人尽量不要暴露自己的正面照和自己的真实信息，发照片时不显示位置，不随意点击来历不明的链接；开启网络青少年模式，学会向平台投诉，拉黑负面言论。

第三，提高心理素质，客观认识网络世界。教育孩子增强包容性和对多元化的理解，不轻易评判他人的外貌、着装打扮和行为，这是一个文明人应有的修养。如果对方向攻击我，那是他的品行问题。

第四，增强现实感，不沉溺网络社交。虽然我们无法控制他人的评论，但是我们可以控制自我的曝光度。如果自己心理承受能力不够强，那么就要尽量减少在社交网络发布信息，甚至干脆卸载不必要的社交媒体，把更多的注意力放到真实的社会里。

（作者系科普作家、金牌阅读推广人）



用思维火花点亮科学「灯塔」

□ 袁磊

“双减”政策有效减轻了学生学习负担，促进学校优化了课程教学供给。在教育“双减”中做好科学教育加法，是对巩固“双减”成果，提升教育教学质量提出的更高要求。科学教育包含了科学知识、科学观念、科学价值观、科学方法、科学精神和科学道德等多项内容，是提升人的科学素养的教育。开展科学教育是培养未来人才，特别是培养创新人才的必备内容。

面向青少年学生开展科学教育，课堂依然是主阵地。作为一线教师，我们应当不断转变教学方式，帮助学生在课堂上完成基础科学知识的的学习，建立起科学的思维方式，初步掌握科学的探究方法，并应用于解决实际问题，处理好科学与自身成长、社会发展的关系。

情境中建立关联，激发学生兴趣

学生在生活中已经形成了对客观事物及其规律的一些基本认识，这些认识有些是正确的，有些可能是错误的。对于学生正确的认识，我们要通过更加科学、系统的学习过程，帮他们建立起知识体系。对于学生错误的认识，要予以纠正。不论认识正确与否，都是学生基于自身经验的学习前概念，是他们开展新学习的重要基础。

情境是帮助学生建立知识与生活、知识与知识之间联系的桥梁。创设课堂情境，就是找到学生熟悉的场景，使知识不再独立、凭空、突兀地出现，让学生通过已有的前概念去学习新知识。情境有助于调动学生的学习积极性，激发起他们对科学的好奇心，以更积极的状态参与到学习之中。情境的创设需要尽量扎根于学生的实际生活，在学生熟悉的真实场景中融入学科知识。如有必要，情境中可以打破教材章节束缚，更加顺畅地建立知识间的联系，形成知识链、知识面和知识网。

活动中达成目标，强化自主探究

经历过的事件才会留下更加深刻的记忆，学习需要学生的亲身体验。合理有效的课堂活动，就是学生课堂上经历的学习过程。课堂教学要基于情境和学习目标设计活动，利用活动规则引导学生开展探究，辅助学生思考。活动可以让亲身经历自我生成知识的过程，产生深刻的学习体验。

学生在活动中相当于以一个科研工作者身份，体验应用已有知识解决未知问题的过程。教师的职责是运用自己的经验，为学生设计学习方案，提供学习支持。学生自主完成学习任务，解决实际问题的能力，正是新课标所倡导的创新型人才所应具备的能力。活动中，学生可能会出现一些奇思妙想，教师不应该简单否定，要留出足够的空间，鼓励他们自主研究验证，保护学生对科学的探索欲，避免出现学生等着教师灌输的被动状态，使知识的形成过程成为学生课堂学习的主体经历。

团队中促进成长，提升科学素养

与同伴的交流能够促进学习的发生及学习成果的固化。学习科学特别强调学习共同体的作用，具体到课堂上就是团队学习。团队学习有助于学生相互交流观点，促进不同个体思维的流动和交锋，深化学习的效果。同时，合作本身就是重要的科学素养和一个人的优秀品质。

为了提升课堂学习效果，团队设置应当综合考虑成员的成绩水平和能力特点，做到成绩接近、个性互补。成绩接近可以保证学生思维大体在同一水平，避免个别同学的单向输出，个性互补可以让各成员各展所长、各尽所能。如善于表达的可以当汇报员，书写工整的可以设计展示材料。团队合作及合作成果的展示汇报，以及基于汇报的补充、质疑、互动交流，既是对学生学习效果的评价反馈，又有助于学生不断形成科学态度和科学责任，提升自己的科学素养。

总之，在开展科学教育的过程中，教师要不断助燃学生科学探究和思维碰撞的火花，点亮学生心中的科学灯塔。

（作者系北京市通州区第六中学物理教师）

踏青时节，从古诗词中读懂自然

□ 罗明军

作为我国四大传统节日和重要节气之一，清明节自古就受到重视。古人以清明为题材，写下了很多脍炙人口的诗句：“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”“燕子来时新社，梨花落后清明”“黄莺乱啼门外柳，雨细清明后”……这些诗词背后蕴藏着丰富的地理知识和文化内涵。

清明时节为什么雨纷纷

唐朝诗人杜牧所写《清明》可谓妇孺皆知，那么，为什么“清明时节雨纷纷”呢？

清明时节，正值春分三月。太阳直射点向北半球移动，北半球各地的正午太阳高度角逐渐增大，地面所接受到的太阳辐射也逐渐增多，大地回暖，气温上升。原来控制我国大陆、来自蒙古—西伯利亚的冷空气开始减弱北退，而盘踞在海上、来自西太平洋高压的暖湿空气则趁机北上。

虽然冷空气总体上开始减弱北撤，但仍有些冷空气会继续南侵，从西伯利亚经蒙古、华北进而折向长江流域。与

此同时，南方的暖湿空气不断增强北上。因此，南下的冷空气与北上的暖空气在长江流域相遇，较重的冷空气楔入到较轻的暖空气下方，将暖空气从下方抬向高空。暖空气中所含的水汽到了高空因温度降低凝结，成云致雨，形成阴雨天气。

此时，东亚大气环流正处于转型之中，小低压槽与小高压脊不断增多。常常是一场阴雨刚过去，另一场新的阴雨又袭来。“清明时节雨纷纷”，就成了长江流域典型的天气特征。

种瓜点豆，为什么在清明前后

雨水是农作物丰收的重要保证。“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”唐朝诗人杜甫《春夜喜雨》中的诗句精彩细腻地描绘了一场夜间春雨随风无声无息地落下，滋润万物的景象。《诗经·小雅·大田》中的“有渰萋萋，兴雨祈祈，雨我公田，遂及我私”，更是生动刻画出了阴云兴起布满天空，绵绵细雨慢慢下了起来的景象。

清明前后，种瓜点豆。清明时节，正是长江流域水稻育秧等春耕播种季节，连绵阴雨会导致日照稀少，气温偏低，往往容易造成早稻烂秧现象，影响着全年农业的产量。而“春雨贵如油”则是华北地区的生动写照。冬小麦的生长拔节期到孕穗期，需要一定的水分，春雨会缓解农作物生长水分不足的矛盾，正如农谚所说：“四月逢春雨，麦收有保证”。但是，如果雨水过多，也容易诱发条锈病、赤霉病等农作物病害。

东北、西北和内蒙古各地则有“清明断雪不断雪，谷雨断霜不断霜”的说法，意思是到了清明节，天气还有不确定性，可能还会出现少量降雪。

为什么在这个时节踏青赏春

清明，扫墓祭祖、悼念先烈。美国人类学家克利福德·格尔茨认为，祭祀是图腾崇拜最原始的表现形式，是人类对主宰自己的命运、自然界各种现象的超自然力所表示的尊重、崇敬和惧怕。祭祀的过程也是情感由对死亡的忌讳与

恐惧，逐步向对生命的尊重和感激转变的过程。积极参加清明祭祀活动，有利于培养青少年认识生死、敬畏生命的意识。

宋朝宰相文彦博说：“桥边杨柳垂青线，林立秋千挂彩绳。”清明时节，轻寒乍暖，天气才晴又雨，几许紫红嫩绿。人们除了祭祀，还会外出踏青、放风筝、荡秋千等。踏青赏春，感受大自然的美好以及人与自然的和谐，有利于引导青少年树立传统生活、善待生命的人生态度。正如匈牙利哲学家阿格尼丝·赫勒所说，人的情感的形和发展，离不开生活世界。

清明时节雨纷纷。雨是大自然的精灵。慎终追远，清明有着丰富的文化意蕴。春意盎然，万物萌动，我们拥有了更多的诗与远方。

（作者系深圳市龙岗区龙城高级中学教师）

七彩地理

“清明”的由来

□ 顾军

得清如许？为有源头活水来。”

清 清 清 清 清

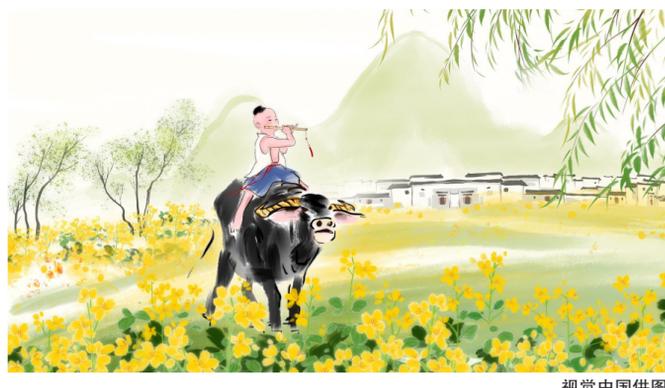
小篆 隶书 楷书 草书 行书
“清”的字形演变

后来“清”也可以指其他液体、气体乃至固体比较纯净，不含有杂质。“清醇”指清澈纯正，如“酒味清醇”“空气清醇”；“清汤寡水”形容汤或菜肴里面由于油水很少而味道不好。

4月5日是清明节。清明是我国的一个传统节日，也是最重要的祭祀节日，汉族和一些少数民族大多是在清明节扫墓，以表达对逝者的哀思。那么“清”和“明”两个字的来历是什么？

先看看“清”。从字形来看，“清”是由“氵”和“青”两个部分组成的。“氵”是“水”的变形，表示“清”的意义；“青”表示“清”的读音。因此，“清”本来的意义是水纯净而没有杂质，与“浊”相对。

例如：“沧浪之水清兮，可以濯我纓。”“空山新雨后，清泉石上流。”“出淤泥而不染，濯清涟而不妖。”“问渠那



视觉中国供图

明明 明明 明明

甲骨文 金文 小篆 隶书 楷书
“明”的字形演变

“明”在“明亮”的基础上又引申出多个意义。一是清楚，例如明白、明晰；二是懂得，例如深明大义、不明事理；三是公开，例如明说、明处；四是能够看清事物，例如耳聪目明、眼明手快；五是聪明睿智，例如贤明、明哲保身。

巧合的是，“清”和“明”除了上面的意义之外，还都可以作朝代名和人的姓氏，只是这两个姓氏都比较少见。

唐代的孔颖达这样解释清明节的名称：“清明，谓物生清净明洁。”在清明节时，万物生长，春意盎然，大地清洁而明净。清明节不但体现了我国尊卑有序、尊老爱幼的传统美德，也是人们亲近和了解大自然的良好时机。

（作者系广西语言学会理事、文学博士、桂林电子科技大学外国语学院汉语国际教育系教师）



先睹为快



守护“双宝” 守护自然

大熊猫和金丝猴这对中国“双宝”，在全世界拥有众多粉丝。在加拿大蒙特利尔召开的COP15大会上，大熊猫和金丝猴作为“中国符号”亮相，其相关集邮作品、照片和文创产品像拥有魔法一般，深深吸引了与会者。今年是大熊猫和金丝猴科学发现154周年。100余年间，我们对大熊猫和金丝猴有了什么科学新发现？为什么说保护“双宝”亦是在保护更多野生动物？2023年第4期《大自然探索》携手“双宝”文化传播者薛康与热爱知识、热爱科学的你，共同在中国“双宝”文化之旅中探索大自然的魔力。