



学历高低和头发多少成反比吗

□杨寒冰

在很多人的印象里,教授、博士大都是“聪明绝顶”的。难道学历的高低和头发的多少真的是成反比的吗?

据《金陵晚报》报道,近日,华中科技大学新闻学院一博士的毕业论文后记在网上蹿红。

该博士在后记里称:感谢上帝,读完博士,头发居然还在。

此微博发出后,得到不少网友的转发及评论。有皮肤科医生表示:生活压力过大、用脑过度会在某种程度上加重头发的脱落。

说到压力,似乎人人都有。下周就

要开学了,学生们也感到压力山大。

长沙明德中学高三学生谢航正已经完成自己的“私人订制”,把从当前到高考前要做的事情计划得井井有条。

有了计划就有了目标,但压力问题如何解决呢?

在北京,减压健脑问题从小学生开始抓起了。

由北京市学习科学学会与北京针灸学会联合推出的小学版中医健脑操已正式发布。新学期,10所小学的师生将试点健脑操。

按照低、中、高三个年龄段的不同特

点,小学版中医健脑操分为三小套,一、二年级,三、四年级,五、六年级各一套。

据悉,小学版中医健脑操主要面向小学师生,动作幅度不大,便于在课堂上开展。每套操做下来约需要10分钟,不用像眼保健操那样占用专门时间,由老师在课堂上灵活掌握做操时间,如果老师发现学生精神不集中,便可以让学做其中的一两节进行调节。

北京市学习科学学会会长马宪平介绍,健脑操将细化成课前、课中和课尾三大部分。另外,他们还准备设计早

起、午后、考前、自习等一系列健脑操。

据介绍,年内,初中版中医健脑操也将出炉。

真心期待不久的将来,高中版、大学版健脑操也将陆续出炉。到那时,有心上博士的人就不必再担心上完博士没头发的问题了。

博尔思教育

中考冲刺小班/寒假班
艺考/基础生文化课

西工62202005/涧西64518008



教育需要留白

□李铁成

在我们的工作、学习中,在专业艺术科目中,留白无处不在、无处不有。

绘画需要留白。国画中常用空白来表现水、云、雾、风等景象,这种技法比直接用颜色来渲染表达更含蓄。后来此技法渐渐被用到了其他种类的绘画中,即我们所说的留白。留白是一种很高超的绘画技巧,就是把画纸的底色露出来,和总体画面相互协调。

音乐需要留白,音乐中的留白可以使人在听音乐的过程中真正享受音乐之美。音乐在一段激扬之调之后,往往是一段清雅之调,这样不会使你的神经一直处于紧张亢奋状态,让你有机会调整情绪、舒缓神经。有的音乐甚至没有一点声音,如美国约翰·克奇的著名钢琴曲《4分33秒》,可谓留白到了极致。

摄影需要留白,画面不能太满,太满则给人以压抑感。留白就是留出空间,这个空间可以是天空,可以是虚化的景物,也可以是干净的地面,总之留白可以使画面构图协调、干净、不拥挤,让人看着赏心悦目。

成人工作一段时间需要休息也是一种留白。我们一周工作5天或6天,休息一两天,让我们放松一下工作时绷紧着的神经,舒缓

一下心情。

在我们家里,东西不能摆得太满,要留出空间让家人活动,让空气流通。否则,家具摆得满满的,墙堵得严严的,居住于其中不但身体活动会受到限制,空气也会流通不畅,长此以往会造成身体不适,故购买房子时人们都会不约而同选择通透性好的、空间大点儿的户型。

教育更需要留白。

教师、家长需要给孩子们留白。学生的作业不能太多,要让他们写完作业后有休息、玩耍的时间,让孩子们有回顾、总结自己一天、一周、一个月所学知识的时间,让孩子们有发现自己错误的时间,有展示自我个性的时间,有培养自己兴趣、选择自己喜好、发展自己特长的时间,让他们有实践的时间,有思考未来的时间,而不要一味地让他们趴在作业堆里没完没了地写作业,处在无休止的考试当中,更不要让各种辅导班占满他们的休息日……

学校需要给教师留白,要给教师留出思考的时间、反思的时间、阅读的时间、讨论的时间,留出与学生谈心的时间,与家长联系沟通的时间,留出与亲朋好友倾诉衷肠的时间,留出与家人团聚、游乐的时间。

教育行政部门需要给学校留

白。一所学校如果被其他事情占得太满,或者常忙于应付教育教学之外的事情,那么这样的学校将变得没有特色。要让每一所学校按照自己的办学理念独立自主开展自己学校的工作,想尽一切办法办出自己学校的特色,上级部门可作适度的指导而不是过多干涉。

政府要给教育行政部门留白。政府对教育行政部门的管理要有指导、有放手,不干涉、不压抑、不控制,不施加教育之外的事情,只要方向正确,就要让教育行政部门自己放开手脚大干特干。这样的氛围一旦形成,我们的教育将会出现个性鲜明、百校争艳、人人成才的可喜局面,人的素质也将逐步提高,社会风气也将得到改观,世界级的杰出大师也将出现,国家真正强盛的民族复兴之梦也将实现……

留白是一种技术也是一种艺术!教育留白更是一种对孩子、教师、家庭、学校、社会的责任担当和应有的教育良知!

(作者工作单位:西工区外国语小学)

(上接D01版)

这个寒假,涧西区英语学校三(3)班学生邵雯琪,成了家里的“小家长”。有了“假期安全趣味棋”这个“秘籍”,她经常监督父母注意安全,如刚洗完菜的湿手不准碰电器,不能摸插头、插座。每天晚上,她还会检查天然气总阀是否关闭、门是否反锁等,“我专门制作了一个走马灯,游戏里的安全知识就写在上面哦”。

“下棋不光学到了安全知识,还

成了我和父母沟通的纽带。”对地调双语学校初一(6)班的学生郭精博来说,这个游戏除了安全,还意味着快乐。

教孩子学会分辨是非更安全

涧西区武汉路办事处关工委执行主任杨玲表示,构筑假期安全网,不能依靠简单的说教,也不能指望孩子“安分守己”,归根结底,是要让孩子们有安全意识,明白“有了安全,才有快乐”的道理。

玩“假期安全趣味棋”无疑是个积极的方式。杨玲说,爱玩是孩子们的天性,假期是孩子们释放天性的时间,能让孩子们在游戏中自然而然地记住安全知识,是一个两全其美的办法。

杨玲指出,孩子们要健康成长,就要走出去,亲近自然、融入社会、增长见识,安全教育不仅是教孩子不和陌生人说话,还要教孩子学会分辨是非,家长和孩子一起下棋时,不妨多提出一些问题,对孩子加以引导,这样孩子才能更好地保护自己,才能更安全。

