

三思而后行

——读《淮河早报》有感

淮南经开区实验学校八(2)班 王紫诺

学而不思则罔,思而不学则殆

——题记

阳光穿过厚厚的云层,缕缕如丝洒在我的书桌上,唯其中一篇被阳光眷顾,细细读来,感慨万千。

这篇文章题为《做人常三思:思危、思退、思变》,2023年10月18日刊登于《淮河早报》,告诉我们做人要懂“思”,多“三思”,为以后的人生道路砌砖添瓦。

首先是“思危”。“思危”意为思考可能遇到的危机,而提前谋划。文中举了李达和张康开布雨的故事。李达预算到了会下雨,提前编制好雨棚,做好准备。而张康则认为并无大碍,认为李达是杞人忧天。等到下雨的时候,李达撑开编好的雨棚,所有布匹没有丝毫损坏。而张康却一无所有了。言浅义丰。我们又何尝不是张康呢?在安稳的环境中,没有危机意识,一碰到变数便是方寸大乱。回想起来,我的妈妈是一个“思危”的人。上学时我的书包里总是会被塞进一把雨伞,我每每都很不屑。一天放学,大雨倾盆冲刷大地,身旁的人顶着衣服狼狈奔跑之际,我慢悠悠地撑开伞。看着雨滴落在地上,像是炸开的烟花。未雨绸缪,才能降低风险;目光长远,才能走得顺畅。

文中说,“思退”意为在思考和权衡利弊后,认识到已经没有发展前途,从而产生终止或退出的心态。如果说“进”是一种勇气,那么“退”就是一种智慧。当人生达到了一定的高度,上无可上时,就要懂得思退。“退”是一门学问,也是一种担当。懂得退一步的人,善于在矛盾面前克制自己,将大度与理智展示于人。同时,能让自己从纷繁复杂的事务中脱离出来,保持独立思考的能力。就像文中提到的范蠡,他在越国被灭国后,被迫去吴国做奴仆,但范蠡和文种忠心耿耿地追随勾践,帮助他走出低谷,最终成为春秋后期的霸主。在成功之后,范蠡告诫文种要明白高处不胜寒的道理,不要因为自己的高位而阻挡其他人的进步。任何事物发展到巅峰,都会往反面发展。在“将满为满”之际,选择退一步,避免“满则溢”的情况,这就叫思退。

最后是“思变”。“思变”意为退到暗处后要思考之前犯过的过失,考虑如何改变。世上没有永恒不变的事物,唯一不变的就是变化。生活不会一帆风顺,只有思变才能寻到转机。我想到:鲁迅弃医从文,点燃国人心中之炬火;陈景润放弃教师职业,一生致力于学术研究,最终成为对哥德巴赫猜想研究的重大贡献者。汤姆逊为了解决实验工具的问题,他通过找到一位有惊人能力的助手,避免了自身的缺陷,努力发挥自己的特长。他们在面对困难和抉择时,转变思维坚持努力、克服困难、取得成功。

我合上文章,看着窗外阳光穿过云层的形状,回味着报纸上墨香芬芳。居安思危,欲进思退,欲通思变,人生才能得安、得进、得退!三思不是患得患失,而是一种从容,一种睿智,一种积极乐观的人生态度!

恍惚间,三思已如阳光般照耀我的成长,点亮我的人生。
指导老师:刘梦雅

事关中小學生

教育部发出“五不要”提醒



近期,教育部联合公安部、国家消防救援局开展中小學生校外培训“安全守护”专项行动,全面守护中小學生培训安全。针对舞蹈、体育等以身体训练为主、较易出现伤害风险的培训活动,特在此做出校外培训安全提醒“五不要”:

一不要在没有安全保障的情况下进行培训。孩子培训需要相关专业防护。在亮面瓷砖和水泥地等场地进行训练、未充分热身整理进行训练、无保护进行高危险性训练、疲劳状态下训练等,会增加孩子受伤风险,应该避免。

二不要过早对孩子进行过强柔韧训练。孩子身体发育过程有不同阶段,需科学练习。过早过强的柔韧性训练可能产生孩子器官发育不良、肌肉发育缺陷等问题。

三不要过度对脊椎和腰部做外力挤压。孩子存在个体成长差异,过度进行外界受力、按压、拉伸等关节、脊椎、韧带训练,可能发生骨骼错位变形、关节疼痛等,严重的会影响骨骼生长和发育。

四不要做过高难度系数的训练。练习身体腾空翻转、下腰、劈腿、劈叉等动作需有系统化的专业训练基础,并在专业人员指导和成人看护下进行,不适合初学者和非专业人士。专家建议未满10周岁的儿童慎做“下腰”等脊椎、腰部身体训练,避免出现伤害。

五不要让孩子练习与身心健康不符的内容。教学表演内容应符合不同年龄段孩子的身心发展特点,所选作品避免出现暴力、血腥、色情等少儿不宜的内容,要积极培育孩子向上向善向美的力量。

教育部再次提醒各位家长朋友们,要理性看待校外培训,根据孩子自身兴趣爱好、年龄特点、身体状况等,综合考虑是否参加培训或选择哪种培训项目,不盲目、不跟风,要随时关注孩子身体情况,如有不适切勿勉强坚持;要选择合规的培训机构,看机构办学许可和营业执照是否齐全,师资队伍和课程教学是否规范,场地设施是否安全合格等,务必选择正规机构,为孩子的身心健康多一份安全保障。
来源:《文汇报》



“未”爱护航 守护成长

本报讯(记者 付莉荣)科技和网络的飞速发展,让互联网成为当代未成年人重要的学习平台之一。为增强家长的数字素养、提升家庭教育水平、营造健康安全网络环境,近日,田家庵区国庆街道金豪社区新时代文明实践站联合社区妇联、关工委举办了以“数字时代的儿童保护”为主题的家庭教育知识讲座。

活动中,授课老师从日常生活中防范网络沉迷和网上晒娃案例说起,向家长介绍新时代“数字原住民”面临的网络沉迷、网络欺凌、隐私泄露等内容的新挑战,讲解如何正确引导孩子使用数字设备、如何防范网络陷阱以及遇到问题时的应对策略。

授课老师强调,家长在未成年人教育和保护中起着关键作用,要紧跟时代步伐,汲取新知识、新技能。同时,督促家长在做好子女网络安全保护的同时,也要关注孩子的真实需求、尊重“网络原住民”参与数字生活的权利,引导他们正确使用数字设备,遵守网络规则,尊重他人隐私,培养良好的网络道德。

数字时代给人们带来便利的同时,给少年儿童的成长也带来新的挑战。社区负责人表示,数字时代的儿童保护需要全社会的共同努力,本次讲座提高了居民的数字素养,营造了安全、健康的网络环境,为守护青少年心灵、呵护未成年人健康成长筑起坚实屏障。