

用三招把孩子的心从手机里拉回来

家长求助：初一男孩沉迷手机，我们作为父母从说软话到断网都试过了，不仅没用，还让亲子关系陷入僵局。该怎么办？

南京市夏光清德育名师工作室答疑：您家里的这个情况听着特别熟悉，很多家庭都经历过。

下面这三招，您照着做，肯定管用：

第一招：稳心神，把自己变成定海神针。以前孩子一违规，我们立刻发火。现在要换个方法：下次他再超时玩手机，您走到他面前，心里默数三下，然后用最平静的语气说：“时间到了，手机给我。你要是现在有情绪，我们可以十分钟后再说。”

记住，不管孩子说什么话，您都别接茬，就当没听见。您越平静，那些激怒您的招数就越没用。您这根“定海神针”稳住了，家里的“风浪”自然就小了。

第二招：立规矩，当个说一不二的家长。以前我们也定规矩，但孩子一哭一闹，或者我们自己心软，规矩就作废了。现在我们换个方法：找个周末，心平气和地开个家庭会议，重新定规矩。

如：“周一至周五，每天做完作业可以玩30分钟手机，周末每天1小时。到点必须放下，如果超时，就扣掉第二天的游戏时间。”

执行规矩时，我们就是“铁面的家长”。如果到点了，孩子没放下手机，您别吼，就走过去，伸出手，看着他，坚定地说：“按规定，现在需要把手机交给我。”第一次他肯定会试探您，只要您坚持住、不妥协，后面他就知道您是认真的了。我们的目的是让孩子自己能管控手机，而不是被手机控制。

第三招：填空白，把孩子的心从手机里拉回来。我们不能光盯着孩子“别玩手机”，更要想想孩子不玩手机时能干什么。我们可以主动带他去找点别的乐子，比如：“儿子，陪妈妈去超市吧，你帮我推车，我们买点你爱吃的零食。”“今天晚上咱家不做饭了，一起出去吃，你点菜。”“周末爸爸去钓鱼，你要不要一起去？”这样做是为了让孩子感受到，现实生活中也有手机给不了的快乐和温暖。当他觉得跟爸妈在一起也挺有意思时，对手机的依赖自然就少了。

教育孩子就像煲汤，火太猛了会糊，只有文火慢炖，才能炖出滋味。您别着急，按照“先稳自己，再立规矩，最后用亲情填满空虚”这个顺序来。这个过程可能需要一两个月，孩子肯定会反复试探您。但只要您稳住了，让他明白您是爱他的，同时规矩也是铁的，他慢慢地就会回到正轨上来。我们做父母的不是要战胜孩子，而是要赢得孩子的心。这条路不容易，但我们一起努力，一定能走出来。

来源：光明网

家长求助：初一男孩沉迷手机，我们作为父母从说软话到断网都试过了，不仅没用，还让亲子关系陷入僵局。该怎么办？

南京市夏光清德育名师工作室答疑：您家里的这个情况听着特别熟悉，很多家庭都经历过。

下面这三招，您照着做，肯定管用：

第一招：稳心神，把自己变成定海神针。以前孩子一违规，我们立刻发火。现在要换个方法：下次他再超时玩手机，您走到他面前，心里默数三下，然后用最平静的语气说：“时间到了，手机给我。你要是现在有情绪，我们可以十分钟后再说。”

记住，不管孩子说什么话，您都别接茬，就当没听见。您越平静，那些激怒您的招数就越没用。您这根“定海神针”稳住了，家里的“风浪”自然就小了。

第二招：立规矩，当个说一不二的家长。以前我们也定规矩，但孩子一哭一闹，或者我们自己心软，规矩就作废了。现在我们换个方法：找个周末，心平气和地开个家庭会议，重新定规矩。

如：“周一至周五，每天做完作业可以玩30分钟手机，周末每天1小时。到点必须放下，如果超时，就扣掉第二天的游戏时间。”

执行规矩时，我们就是“铁面的家长”。如果到点了，孩子没放下手机，您别吼，就走过去，伸出手，看着他，坚定地说：“按规定，现在需要把手机交给我。”第一次他肯定会试探您，只要您坚持住、不妥协，后面他就知道您是认真的了。我们的目的是让孩子自己能管控手机，而不是被手机控制。

第三招：填空白，把孩子的心从手机里拉回来。我们不能光盯着孩子“别玩手机”，更要想想孩子不玩手机时能干什么。我们可以主动带他去找点别的乐子，比如：“儿子，陪妈妈去超市吧，你帮我推车，我们买点你爱吃的零食。”“今天晚上咱家不做饭了，一起出去吃，你点菜。”“周末爸爸去钓鱼，你要不要一起去？”这样做是为了让孩子感受到，现实生活中也有手机给不了的快乐和温暖。当他觉得跟爸妈在一起也挺有意思时，对手机的依赖自然就少了。

教育孩子就像煲汤，火太猛了会糊，只有文火慢炖，才能炖出滋味。您别着急，按照“先稳自己，再立规矩，最后用亲情填满空虚”这个顺序来。这个过程可能需要一两个月，孩子肯定会反复试探您。但只要您稳住了，让他明白您是爱他的，同时规矩也是铁的，他慢慢地就会回到正轨上来。我们做父母的不是要战胜孩子，而是要赢得孩子的心。这条路不容易，但我们一起努力，一定能走出来。

来源：光明网

马龙，获国家级教练资格！

据北京市人社局网站，近日，北京市高级专业技术资格评审委员会发布公告，曹缘等14人通过了国家级教练专业技术人员资格评审。

公示显示，乒乓球运动员马龙、跳水运动员曹缘、花样游泳运动员冯雨等多位奥运冠军在列，获得国家级教练资格。

另据报道，今年12月20日，中国乒乓球协会官网正式发布《中国乒乓球协会关于举行洛杉矶奥运周期国家乒乓球队教练员竞聘的通知》，正式启动新周期国家队教练员公开竞聘工作。

竞聘工作将通过公开报名、资格审核、竞聘陈述和答

辩、评审委员会无记名投票以及最终结果公示等环节，产生总教练1人、副总教练1人、国家队男女队主教练各1人、国家青年队男女队主教练各1人、国家队教练员12人、国家青年队教练员10人。

马龙，1988年10月20日出生于辽宁省鞍山市，国际级运动健将，中国乒乓球运动员，中国男子乒乓球队运动员兼队长。2017年本科毕业于上海交通大学，马龙是首位集奥运会、世锦赛、世界杯、亚运会、亚锦赛、亚洲杯、巡回赛总决赛、全运会单打冠军于一身的超级全满贯男子选手。

来源：中新网

央视总台尝试短剧 胡歌领衔演绎凡人《奇迹》

近日，央视一套播出的原创精品短剧集《奇迹》中，由沪上实力派演员胡歌主演的《牛牛》单元开播。剧中，胡歌塑造了走进西藏的牦牛险推广员张招远，用朴实真挚的表演引发广泛共鸣。

作为央视总台在短剧领域的创新尝试，《奇迹》以单元剧形式打造15个主题篇章，共24集，每集15分钟。剧集集结胡歌、闫妮、雷佳音、张颂文等30多位实力派演员，由沈严执导，涵盖怀旧、喜剧、悬疑等多元类型，既串联起深交所上市、智慧城市建设等时代印记，也聚焦科技创新、援藏惠农、生态保护等主题。

在《牛牛》单元中，胡歌褪去以往的儒雅潇洒，化身衣着朴素、满面风尘的援藏牦牛险推广员张招远。他的核心任务是将“牦牛保险”这一现代保障机制推广给藏区牧民，却要面对语言不通、习俗差异以及牧民对陌生概念的天然警

惕等多重挑战。剧中，胡歌生动演绎了张招远从被牦牛顶飞、踩满牛粪的狼狈开局，到骑摩托车闻牛粪味寻牛、深夜荒野冒险驱赶狼群守护牦牛的执着与坚守，细腻刻画了一个外来者怀揣善意，用行动打破隔阂、赢得信任的全过程。

青年演员于适在剧中饰演藏族青年哈扎，他地道的表演风格和流利的藏语也成为剧中亮点。观众评论说，胡歌在与牦牛互动等有风险的戏份中全情投入，表演自然朴实，完美融入藏区氛围。

《奇迹》播出后，社交平台讨论热度持续攀升。网友纷纷留言，“没有刻意煽情，却被普通人的坚守打动”“剧中情节真实映照了基层工作者的日常与坚守”。

从深圳华强北的楼宇间到雪域高原的草原上，《奇迹》用一个个小人物的奋斗故事，勾勒出时代变迁中最动人的图景。

来源：新华网



▲12月24日，新疆乌鲁木齐经济技术开发区（头屯河区）在文体中心举行第二届“打起手鼓舞起龙”社火集中彩排活动，点燃广大干部群众新年文化活动的激情与活力。连日来，该区各社火表演队加紧排练舞龙、秧歌等文艺节目，准备在新年为各族群众带来一场文化盛宴。来源：人民网



▲12月23日，贵州省黔西南州兴义市万峰林镇高坡小学的老师带领学生练习苗族芦笙舞。近年来，该校积极推动优秀传统文化进校园，选任学校精通苗族芦笙舞的教师指导学生学习，丰富校园文化生活。来源：人民网

CBA常规赛：
吉林男篮大胜北京控股
在12月24日晚进行的2025-2026赛季CBA常规赛第六轮比赛中，吉林长白山恩都里男篮主场以87:73战胜北京控股，取得主场四连胜。

比赛开始，吉林队贾昊上篮首开纪录，北京队佩里内线进攻予以回应。双方展开对攻，比分交替上升。吉林队外援阿普森打成“2+1”，姜伟泽抢断后助攻奕利程上篮得分。首节吉林队以22:18领先。

次节，吉林队外援盖利助攻阿普森完成扣篮，北京队金鑫命中三分。姜伟泽远投未中，阿普森补扣得手。此后，奕利程频频通过快攻得分，打出高光表现，带动比赛节奏。半场结束时，吉林队继续保持3分领先优势。

易边再战，吉林队迅速进入状态。外援威尔逊在攻防两端表现活跃，连续得分。第三节战罢，吉林队将比分改写为68:60。末节，吉林队进一步扩大领先优势。奕利程、威尔逊相继命中三分稳住局势，姜伟泽持球跳投命中，锁定胜局。赛后，吉林队主教练钟诚表示，本场比赛队员们始终保持拼搏精神和韧劲，在防守和进攻端都有明显进步，值得鼓励。

此役，吉林队奕利程贡献22分、3篮板，外援威尔逊得到17分、14个篮板和2次助攻。

来源：中新网

斩获主场四连胜