

情绪变化和闪光点被忽视,孩子的幸福感大大降低,请家长—— 交流无偏见 巧妙说真话

●当孩子兴高采烈地讲着得意的事,作为家长,您是否不耐烦地“告诫”孩子:“可别骄傲啊!”当孩子说自己“很难过”时,您是否不以为然地敷衍一句:“这没什么大不了的。”殊不知,当孩子的情绪变化和闪光点被忽视,他们的幸福感也大大降低了。

讲述:我的情绪好坏,爸妈很少“呼应”

小曼就要小学毕业了,对即将到来的中学生活,小曼既期待又有些紧张和困惑。小曼想跟爸妈了解一下关于中学的事儿。可问了几次,小曼都没有得到满意的答案。



学会沟通巧交流 卓文 绘

小曼说,当我问妈妈“上中学后,时间是不是很紧张”,妈妈就加重语气告诉我“那当然了,你如果还像小学这样磨蹭,功课一定跟不上”。当我问爸爸“中学老师是不是很严厉”,爸爸也特别严肃地跟我说“中学老师可不像小学老师那样哄着你们了”。就这么问了爸妈几次,他

们根本没看出来我心里的紧张,我反倒被他们的话吓住了,我现在觉得上中学以后会有很大的压力,有点怕升学了。

“平时爸妈经常忽视我的情绪好坏和闪光点,就跟这次一样。我取得了好成绩,他们总是提醒我‘戒骄戒躁’,我心情不好,他们干脆让我‘想点高兴的事’。反正我的情绪变化很少得到他们的呼应,这让我特别郁闷。”小曼说。

建议:“挪走”坏情绪,“修饰”真心话

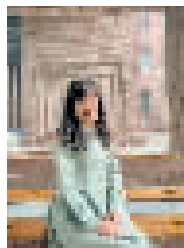
12355天津青少年心理咨询热线首席心理专家东玉林老师说,跟孩子沟通的时候,很多家长经常犯的一个错误就是“总说让人不爱听的话”。有时明明是想劝诫或安慰孩子,但家长说出的话很生硬,或者因为不了解实际情况,家长说着说着,语气中就植入了个人情感和主观判断。甚至在孩子倾诉困惑时,家长还会喋喋不休地说教,让孩子的情绪更加低落,增加了心理负担。这种沟通方式不仅是无效的,而且结果适得其反。

东玉林老师建议,家长跟孩子交流,不能带着主观偏见和植入个人情绪,特别要注意说话方

式,经过修饰的真心话能温暖人心。比如,家长提醒孩子要规划好时间,就不能带着指责打压的语气提醒孩子。家长用“你是不是得抓紧时间干正事了”这样反问加命令的口吻提醒孩子,孩子一定发自内心地不愿意照做。如果孩子取得了好成绩,家长用各种捧杀的话表扬孩子,让孩子觉得自己无所不能,实则也是害了孩子。因此,家长在跟孩子沟通时,首先要保持客观的态度,了解孩子的现状,这是保证积极有效沟通的前提。其次,家长既要坚持原则,又要与孩子共情,既能呼应孩子的情绪,又能敏感地捕捉到孩子的闪光点,让孩子感觉到自己被理解、被重视,这样孩子更愿意向家长敞开心扉。愿意说出真心话、表达真实情感的孩子,也是充满幸福感的孩子。

文 贾林娜

熟记术语 关注细节 构建框架 选考生物后的学法建议



天津市耀华中
学
孙慧莹

在高中阶段,生物学科共有五本教材,其中在高一学习的遗传与细胞分裂是最难的部分;在二高的学习内容中,基因工程是重点和难点。经过选科后,有的同学选择生物作为高考选考科目,为了后续能更扎实地学好生物,我给同学们提供一些学法建议。

一、把握术语,在熟记的基础上运用词语

专业术语是一个学科或领域通用的固定词汇。在生物学中有很多术语,要记住这些名词并理解其代表的含义是有一定难度的,特别是有些术语非常相近,例如:核酸与核苷酸、基因型频率与基因频率、生长激素与生长素,这几组词语只有一字之差,但含义却完全不同。初学时很容易混淆,但这是学习生物的必经阶段,同学们需要反复记忆、熟练掌握,最后能够准确用术语解答问题。

二、关注细节,在理解的基础上记忆知识

高中生物教材中的文字内容简明易懂,但内部逻辑是层层递进的。在学习过程中,同学们需要特别注意一些修饰词的使用,这些修饰词体现了生物知识的科学性与严谨性。例如:“真核细胞的DNA主要分布在细胞核中”,单纯从字面上

看,这句话是在描述真核细胞的DNA定位在哪里,但为什么要使用“主要”这个修饰词呢?意味着还有“次要”分布,即DNA也分布在线粒体和叶绿体中。相似的语句还有“DNA是主要的遗传物质”“基因通常是有遗传效应的DNA片段”等。这些修饰词很重要,因为有的题目是从“主要”的角度考查知识点,而有的题目则是反向考查“次要”内容。同学们一定要在课堂上认真听老师的讲解与剖析,这能帮助大家更有效地理解教材内容的深层含义。

三、梳理知识,在总结的基础上构建框架

生物学科需要背的知识点多且零散,几乎分布在教材的每一页中。如果每天翻教材巩固知识点,需要花费很多时间。为了提高学习效率,建议同学们养成记笔记的习惯。条理清晰、层次分明、重点突出的笔记,有利于加深记忆、加强对知识结构的理解,对好成绩的达成与稳固起到了重要的辅助作用。我建议大家用活页本记笔记,以方便后续丰富笔记内容。记好笔记后,教材该如何使用呢?教材用于预习,另外后续整体复习时也要回归教材,尤其教材中的插图和实验内容是笔记所欠缺的,更要着重关注。除笔记外,同学们还可以在学完一个章节后试着构建思维导图,把知识点间的内部联系进行整合,形成网络状结构,既有助于从整体上把握概念,又能提高归纳总结能力。

四、重视作业,在反思的基础上取得进步

生物学习的最佳过程是:

上课认真听;课后复习当天的学习内容;最后完成作业。作业是对课堂学习效果的一个检验途径。在写作业时,同学们要有意识地养成细致审题、画出题干中的关键词,认真思考后再作答的做题习惯;在完成所有作业题目后,再核对答案并订正。写完作业后,建议有一个自我反思的过程:思考这道题为什么写错了?是因为知识存在漏洞,还是因为马虎,然后根据错误的原因作出相应的调整。坚持反思,可以为同学们取得好成绩铺设道路。

五、观察生活,在理论的基础上联系实际

学习的最终目的是运用所学的知识解决实际生活和生产中的问题。生物学知识来源于对大自然的观察和实验探究,因此生活中的很多现象都能体现生物知识。观察身边的“小事”,尝试从生物学角度进行解释,不仅可以巩固所学知识,还可以提升掌握知识的深度。例如:从分子水平解释叶片为什么是绿色的;从同化量与呼吸作用消耗的能量角度来分析减肥是否需要节食;当吃的食物过咸时为什么会感到口渴;打疫苗为什么能够预防相应的传染病等。同学们如果能够很好地解释上述问题,就表明对生物的学习已经做到了活学活用。因此建议同学们在平时多观察、勤思考、注重联系所学,这将有效提升生物学习的层次。

生物学习需要掌握的知识很多,能否灵活运用零散的知识解决一个系统性的问题是高中生物考查的形式,这需要日积月累,需要不断反复、需要沉住气,只要坚持、方法得当,相信大家都可以学好生物。

(孙慧莹,天津市耀华中学生物教师,全国中学生物学奥林匹克竞赛金牌指导员。)

善用“指正” 培养孩子自信心

付俊琳

有不少家长对孩子的日常表现感到焦虑:孩子哪里都好,就是胆小、不善表达,总是忧心忡忡的;孩子调皮捣蛋,自以为是,不能遵守规范,屡劝不改;孩子经常说,与同学、老师相处有着诸多不舒舒服……这些都是孩子缺乏自信心的表现。今天我向家长介绍一种提升孩子自信心的教养方法——指正。

父母都希望孩子是快乐的,您是否知道,快乐的行为状态之一就是尝试错误的行为操作。改变这种尝试错误的行为,必须通过不断地修正才能成功。因此面对孩子的负面表现时,家长们要做的就是——不要指错,而要指正。

一、不要“指错”

当孩子犯了错,很多家长都会给孩子指错。我们常听到家长这样给孩子指错:“你知不知道这是不对的”“你真的不知道这是错的”“你到底知不知道你错在哪里”“如果知道不对,为什么你还要做”“不知道?那我平常都白教了吗”“你给我说清楚,以后还会不会犯这个错”。

通常,被这样指错的人,不论成人或小孩都不会悔改。有的孩子会顺从地接受训诫、责骂或处罚,但心里却发誓不改,因为两个人的关系已经“破灭”了。有的孩子会辩解、会逃避、会反抗,因为两人的关系已变为“敌对”。有的家长会说,父子没有隔夜仇,骂完、打完就过去了,不影响我们的关系。实际上并非如此,因为这样可能不会影响“亲子关系”,但是未必不影响“亲子关系”。亲子关系,指的是父母和孩子的关系、父母对孩子的关爱;而子亲

关系,指的是孩子与父母的关系,孩子对父母的爱。子亲关系的变化,小学中低年级的家长也许还不会遇到,进入五六年级及初高中阶段,家长们的感受就会很深了。因为家长指错,逼孩子下不了“错的台”,所以他根本就没有机会上“对的台”。家长认为的“这都是为你好”,对孩子而言,不一定是真正的“为他好”。

二、请尝试“指正”

指正就是面对孩子的偏差行为时,绝口不问“是非、真假、对错”,而是直接告诉他指正的有效语言:“我相信你一定知道,该怎么才对”“我相信你会这么做,一定有你不不得已的苦衷”“我相信你现在一定很难过,以后一定不会再犯错了。可是错了,就得接受处罚”“虽然你的行为不对,可是我相信你是一个好孩子,我还是喜欢你。所以我会尽可能地降低对你的处罚。如果处罚太重,你受不了,一定要跟我讲。”“做了不想做的事,还要被处罚,你一定非常难过。放心,我会陪你收拾残局。”

指正的教养技巧,是家长帮孩子拿梯子,给他“下”错的台,同时也帮孩子拿梯子,“上”对的台。虽然犯错被罚,但孩子和家长的感情反而更好。因为通过指正,家长向孩子提供了“正向的他人预言”,激发了孩子“正向的自我预言”。通过这样的教养,孩子必然形成自信。

(付俊琳:国家二级心理咨询师,南开区五马路小学专职心育教师,南开区心理学科领航教师,天津生命教育与危机干预志愿服务中心负责人。)