

大考结束,放飞自我与规划未来该怎样平衡? 以“终”为“始” 探寻新目标



考后直面未来规划 卓文 绘

●今年的高考和中考相继结束,考生们的心理压力一下子释放了。怎样过好大考之后最轻松的这个暑假呢?是来一场早就在计划之内的旅行?是与同伴相约看电影、打游戏?还是在放松之余,对新学段多一些了解?相信每位考生心里都会有自己的目标和规划。

讲述:大考之后,该不该跟孩子谈规划?

王女士的儿子小皓今年刚刚参加完高考,在出分前的这段时间里,小皓几乎天天不着家。高考结束的转天,小皓就和几个

好朋友相约去了海边玩。旅行回来后,他不是和同学约时间打游戏,就是大半天泡在球馆里。

王女士说,大考后孩子需要放松,我们很理解也特别支持。但是看到孩子彻底放飞自我,我们心里还是有些不安。孩子从

以前假期去上各种补习班、提高班,到现在连书都不翻一下,感觉是在报复性娱乐。别说孩子,就连我们当家长的在孩子高考后也好像失去了目标。高考结束后,我们想跟他聊聊今后的学业和人生规划,到现在也没有找

到合适的机会,也不知道跟孩子说这个话题,他会不会厌烦?

建议:不纠结“过去”,多思考“未来”

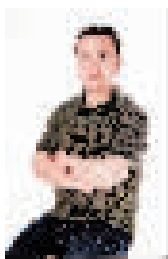
家庭教育指导师、天津市第一百中学心理中心教师李雪云说,在高考和中考结束后,很多考生带着一种补偿心理,彻底放飞自我,但在过度消费和娱乐之后,往往会感觉很空虚。因为报复性消费和娱乐不会让人感到真正的放松,在停下来之后反倒会让人有一种无事可做的感觉。如果在经过短时间的休息调整后,考生能把这个暑假当成新阶段的起点,那么就会有不一样的想法了。

李雪云老师建议,当考生把大考结束当成新学段的起点时,思考问题的方向就会转变。以“终”为“始”,考生可以问一问自己:站在新起点,我需要做什么

准备?有了目标之后,首先要目标细化,比如报考前多了解一些目标学校的具体情况;被录取后,要提醒自己现在有了一个新身份,需要给自己重新定位。这时,大家需要做的准备有很多,像问一问学长学姐,新的学段有哪些学习内容和要求,利用这个假期多看一些之前没有时间看的课外书,在个人能力、身体素质和心理状态等方面做好进入新学段的准备等。对家长来说,要以一个客观、平等的视角来与孩子对话,提供力所能及的帮助即可。经历过大考后,孩子需要快速成长,更加独立地面对今后的学习和生活。此时家长切忌自我感动式地关心孩子,把自己的想法灌输甚至强加给孩子;不要让孩子太过纠结过去的考试是否有遗憾,多思考未来的学习生活要做好哪些规划。

文 贾林娜

抓好基础 提升能力 勤于反思 选考政治后的学法建议



天津市耀华中
学
丁玉龙

在高一学年,同学们通过学习必修一《中国特色社会主义》、必修二《经济与社会》和必修三《政治与法治》,对思想政治学科的课程内容、学科思维特点已有初步了解。在即将到来的高二学年,选考政治的同学将继续学习必修四《哲学与文化》、选必一《当代国际政治与经济》、选必二《法律与生活》和选必三《逻辑与思维》。

相比高一,高二的学习内容更为丰富,知识的抽象性更强。在《哲学与文化》中,同学们需要学习马克思主义哲学,即辩证唯物主义和历史唯物主义的基本概念和主要观点,并能够运用哲学思维分析社会现象;学习文化遗产与创新背后的原因和具体要求。在选必一《当代国际政治与经济》中,着重学习当今国际局势的基本特征和我国的应对策略;在选必二《法律与生活》中,着重学习民事权利与义务等民法典知识;在选必三《逻辑与思维》中,主要学习逻辑思维的一般规则和主要方法。在紧张忙碌的课程学习中,掌握正确高效的学习方法至关重要,下面我给同学们推荐几种学习方法。

一、课前预习与课上释疑相结合

预习能够提高上课的目的

性、针对性,还能培养自主学习、自主发展的习惯和能力。做好预习,首先要做好笔记。预习时可以在书上做出批注,在笔记本上列出提纲,写出听课要注意的问题和自己的思考,养成读书就动笔的好习惯。其次,要勤思善想,发现课本知识的难点。提高预习效果的关键是善于“想”,即发现和提出问题。如在预习《我国的根本政治制度》时,可以思考“人民代表大会制度和人民当家作主是何关系”“人民代表大会的职权如何区分”“如何用人代表大会制度的知识分析十四届人大一次会议的议程”等问题,以此培养自己的思维能力和思维品质。课前预习这个起始阶段做得深入、扎实,有利于同学们听课时积极思考,及时释疑,实现高效听讲的目的。

二、落实基础与提升能力相结合

政治学科中的基础主要是指基础概念和基本观点,以及由此建立的模块知识体系。落实基础首先在于理解,同学们可以结合老师讲解、同学之间交流讨论、网络查阅资料等方式,运用比较的方法,准确把握基础概念和基本观点。其次,构建章节和单元知识体系,同学们可以通过制作思维导图、整理笔记等方式来归纳知识点,建立知识框架,弄清知识的逻辑结构,达到融会贯通。最后,遵循记忆规律,及时、反复复习。在落实基础的过程中,通过横向和纵向多角度思考问题,不断分析与综合,形成完整的知识体系,如此才能综合运用知识,提升对微观知识

和宏观体系的把握能力。

三、社会热点与课本知识相结合

政治学科是一门理论性和实践性相结合的学科,关注社会热点是政治学科的显著特点。关注热点,首先要学会将生活语言转化为学科术语。例如新闻报道中的“根据我国国情和实际,出台方针政策”,转化为辩证唯物论的哲学术语,即“物质决定意识”。其次,要用课本知识去分析、解读社会热点。例如社会关注度很高的ChatGPT,既具有巨大的商业价值和前景,但是也面临一些伦理挑战,从唯物辩证法的角度来说,可以运用“矛盾的对立统一”和“矛盾的主次方面”等知识进行解读。在学习时,同学们可以通过新闻来观察社会现象,注重理论联系实际,从经济、政治、哲学等角度进行分析,长期坚持这样做不仅能帮助同学们熟练掌握和运用知识,而且能提升思维水平。

四、精做练习与反思总结相结合

精选符合天津题型特点的习题进行训练,可以明确重点知识的考查方式和角度,也可以避免重复低效刷题。建议同学们在做题时坚持将独立思考与交流借鉴相结合,通过独立思考发现问题的“堵点”和“痛点”;又要多向老师、同学、学长学姐请教,寻求指导和帮助。在做题的同时要注意反思,明确自身的不足:是知识本身不熟悉?是对设问的解读不准确?还是对材料的层次和关键信息的提取出现判断失误?发现问题后进行有针对性的训练,可以提高实战能力。

(丁玉龙,天津市耀华中学校思政课教师,被评为和平区优秀教师、学科带头人、学科骨干教师、骨干班主任。)

该不该给孩子当“陪读”?

张楠楠

为了不让孩子输在起跑线上,有的家长辞去工作,给孩子当起了“陪读”。“陪读”到底对还是不对?如果孩子读书需要陪,作为家长到底该陪什么?当家长不在身边时,老师又该怎样陪伴孩子呢?

心灵的陪伴是家长的义务

我想先以一个家长的身份来说说自己的观点。

我觉得做家长是一件特别幸福的事。因为我们能有幸见证孩子成长中的点点滴滴。在孩子年幼时,他们是如此依赖着我们。他们第一次说话、第一次走路、第一个微笑、第一个发现……都需要家长的陪伴与见证。所以有人说:陪伴是最长情的告白!的确是这样!这样的陪伴即便是在孩子长大后也是十分有必要的。陪伴能让孩子产生良性情绪,拥有积极乐观的态度。拥有家长耐心陪伴的孩子往往更加乐观、坚强。所以,对孩子成长中的“陪伴”是家长的义务。

但是在孩子的学习中,家长的陪伴并不是坐在那里监督孩子学习,也不是孩子上课时,家长坐在教室后面陪着听课,边听边记笔记,而应该是心灵上的一种陪伴。在孩子成功时,说一句“真棒”,与他分享成功的喜悦;在孩子失败时,道一声“没事”,与他分担失败的痛苦。前几天,儿子回家沮丧地告诉我,他考了倒数的名次。我第一句话就是:无论考多少分,你都是妈妈的儿子!妈妈爱你!然后,我帮助孩子一起分析原因,找自身的不足。在第二次考试中,儿子名次提高了6名。我认为,家长积极的情绪会对孩子产生良好的作用。因为简

单粗暴的态度解决不了问题。作为家长,陪在孩子身边,当孩子遇到困难与挫折时,与他一起查找原因,给他适当的帮助,对孩子的缺点及时指正,才是扭转局面的最有效办法。

老师要及时陪伴呵护孩子

接下来,我还想以一个教师的身份来说说另一个观点。

我们的孩子需要的不仅仅是家长的陪伴,他们的成长更需要老师的陪伴与呵护。在某些时候,老师(尤其是班主任)替代了家长的角色。在校学习期间,老师的陪伴与呵护是孩子们热爱学习、热爱学校生活的一个重要理由。在校园中,他们跌倒了,有人为他们揉痛处;委屈了,有人听他们倾诉;与小伙伴争辩了,有人客观地帮助他们分析问题,重拾友情……很多时候,这些问题根本等不到回家让家长进行疏导。正因为有了老师的陪伴,会让孩子的很多情绪及时得以释放,很多情感需要及时得到满足。一个有爱心、懂陪伴的老师,会让他(她)的学生时时感受到温暖,成长为一个内心丰盈的人。

我钦佩这样一种家长或老师,他们在孩子需要关怀时给予无私的陪伴,在孩子需要独立时又能得体地退出。作为家长和老师,不求孩子们必须完美,更不求他们为自己争光,只要他们健康、快乐地成长!而自己有幸在这个美丽的世界与他们同行一段,便就足够了。

(张楠楠,南开区中心小学高级教师,曾荣获全国“岗位学雷锋标兵”、全国“巾帼建功标兵”、天津市“师德先进个人”、天津市“优秀思想政治工作者”等荣誉称号。)