

孩子在不断学习,家长也在不断进步吗? 学会自我提升 才能教子有方

●在孩子身上投资,家长们往往不假思索,只要认为是对孩子成长有利的,都会尽己所能地投入人力、物力和财力。而在对孩子全心投入的同时,家长们却很少想到要投资自己。殊不知,家长的“原地踏步”可能会成为孩子前进路上的障碍。



投资自己,育儿有方 卓文 绘

讲述:为孩子投资越多,家长越焦虑

“这个暑假,我几乎全程陪着孩子,陪他上兴趣班、提高班,带他出门旅行,甚至连孩子篮球队的团建我都全程陪着。没想到我这么全心全意地为孩子付

出,孩子还是不领情,让我疲惫又焦虑。”暑假过去大半,庞女士觉得自己拿出了百分百的精力陪着11岁的儿子,却没想到孩子非但不领情,还跟她起了几次争执。

庞女士说,最近孩子跟我总是别别扭扭的,说得最多的话就

是“你什么都不明白”“别总是问这问那的”“你不了解我”,听孩子这么说,我挺难过的。我觉得,我事事都为孩子着想了,他喜欢的东西,我都舍得花钱购买,也投入了很多时间和精力陪伴孩子,却没换来孩子的理解。现在真不知道怎么做才好?

建议:想教好孩子,先会投资自己

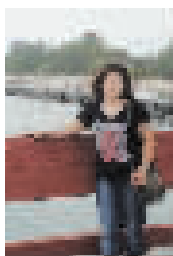
家庭教育指导师、天津市第一百中学心理中心教师李雪云说,很多家长在教育上有一个误区——为了孩子成长成才,无条件给孩子投资。但这种投资有时是为了填补家长自己曾经的缺失,有时是给孩子强行施压。这些都会让孩子感觉疲惫,甚至反抗家长,家长的焦虑情绪也由此而生。遇到这种情况,家长切忌对孩子苦口婆心劝导或硬立“家规”,不妨换一种思路——投资自己。

李雪云老师建议,家长投资自己可以从这几个方面入手。一是重建良好的陪伴关系,家长要正视孩子的成长,不再一味扮演指路者的角色,不强行要求孩子走家长告诉的“大路”“直路”,允许孩子在大方向不变的前提

下,走一走“林荫小道”,在轻松的家庭氛围中,建立起良好的亲子关系。二是家长要“修炼”自己的内心,了解孩子在不同年纪的特点和需要,及时调整与孩子的距离,即家长从抱着、领着、并肩行走、退后行走到静静跟随,直至得体地退出,就是帮助孩子逐渐走向独立的过程。同时,家长陪伴孩子时位置的变化,也是家长接纳孩子成长的正确态度。三是把“父母是孩子最好的老师”这一教育观点体现在日常生活中,也是家长为提升个人形象而做的自我投资。父母要教育好孩子,通常不是看对孩子讲了多少道理,而是看家长做了多少表率,比如良好的行为习惯、饱满的精神状态、温和的处事态度、认真的工作状态、健康的消费习惯等,都在潜移默化地影响孩子。

文 贾林娜

科学规划 掌握技巧 做好新高一历史学习准备



天津市第二南开学校
张孟妮

新高一学生即将满怀憧憬开启高中生活,在历史学科学习上,如何做好衔接过渡,尽快适应高中历史学习,并为高二的选科打好基础?这里我给大家分享一些学习建议。

一、初、高中历史学习的差异

首先,在课程编排和课标要求上有差异。高中采用必修“通史”与选择性必修“专题史”相结合、先通后专的编排方式。初中课程侧重具体的史事过程,注重基础知识的初步认知;而高中课程则不再重复具体细节,更侧重对史事性质、特点的阐释,和史事的历史地位、作用、意义和影响等方面的阐述,并适当加强理论方面的分析。高中历史的学习要求是:历史碎片化到体系化,突出思维的系统性,同学们要学通;知识的浅表化到深层化,强调思维的深刻性,同学们要学透;学习方式由死记硬背到迁移应用,凸显思维的灵活性,同学们要学活。

其次,在教学方式及学习、考查方式上有差异。初中教学内容少,知识浅显易懂,课堂老师讲授多,中考采用开卷形式。而高中课程教学内容多,考查方式采用闭卷,这会让一些同学感到不

后复习及作业。建议同学们先复习(看书整理笔记,及时巩固记忆),再写作业,坚持独立完成,订正后及时总结心得。在周末时可进行阶段复习和错题整理。

第二步,掌握做题的方法技巧。在练习中提高熟练运用知识的能力和解决问题的能力。通过做习题,同学们可了解自己知识掌握的情况,明确漏洞所在;明白所学的知识通过哪种形式进行考查;了解不同题型的解题思路;同时学会归纳反思。日常学习时,同学们还要留意整理好题和错题,发现亮点与不足,弥补知识盲点,总结心得方法。

第三步,开阔视野。历史学习的广阔天地更多来自课外。建议同学们平时多读书,关注新闻时政,看历史纪录片。如钱穆的《中国历代政治得失》、吴于廑的《世界史》、斯塔夫里阿诺斯的《全球通史》等;纪录片如《大国崛起》《复兴之路》等。**②学好其他学科,以达到相互助力。**高中历史涉及大量古文典籍、中外史书,因此学好语文对提高阅读理解能力、信息提取能力、表达能力非常重要。另外,政治学科的基本原理,如唯物史观是揭示人类社会历史客观基础及发展规律的科学的历史观和方法论;地理学科的空间视角、人地观念等,都与历史学习联系紧密,如人类文明的产生发展、疆域变迁、人口迁移等,都离不开其他学科能力的支撑。

希望高一新生在接下来的学习中,逐渐体会领悟上述学习建议,养成乐于思考、勤于思维、善于反思的学习习惯,让自己的高中历史学习渐入佳境。

做好过渡,遇见美好初中

张茹梦

初中生活是什么样的?面对新的环境、课程以及未知的压力,准初中生要在开学前做好哪些过渡准备,才能快速融入美好的初中生活呢?

一、情绪过渡,积极迎新

初中阶段是学生个性心理的重要转型时期,面对学习环境的变化、学业压力的增加,初入初中的新生出现不适应情绪是很正常的事情。因此接纳此时产生的消极情绪,将情绪背后的想法进行梳理,给自己缓冲调整的时间和空间是做好心理准备的第一步。在开学前,同学们可以给自己积极的心理暗示,激发自信状态;在开学后,要大方自信地展示自己,要学会与老师、家长沟通来解决困扰,还要增强自己的心理承受能力。另外,要学会欣赏他人,肯定自己,学会取长补短。保持良好的精神状态是心理健康的基础。在开学前,同学们要调整好作息时间,按照学校作息表安排每天的时间,早睡早起,适当进行体育锻炼,以最饱满的精神状态来迎接新学段的到来。

二、做好准备,从容应对

七年级是九年义务教育中的关键转折点,同学们应该提前做好各项能力的准备。首先,需要了解小学与初中学习上的不同。到了初中阶段,不仅学科增多,而且难度加深;同时随着学科的分化,学习形式也会有新变化。因此同学们必须学会自觉、主动地学习。在开学前的这段时间里,同学们可以回顾小学学过的知识内容,提前浏览新学期的教材,通过适当预习来实现

新旧知识的衔接。比如,提前熟悉语文课本上的字词、古诗,坚持练字,坚持阅读;通过在数学课本上勾画定义、概念、法则、定理等主要知识,形成对初中数学的初步印象;通过熟悉英语单词,或观看感兴趣的英文电影,培养英语学习的兴趣。进入初中以后,同学们要养成预习、复习的习惯,就要从开学前的过渡期做好准备。

其次,同学们现在还要做好其他能力的准备。比如,坚持自己的事情自己做,今天的事情今天做,主动承担家务劳动等。同学们还要有正确的是非观,遇到事情要用正确的处理方法,自己不能解决时主动寻求老师和家长的帮助,以此来培养行为自控能力。现阶段,同学们可以通过对假期计划的自我反思与总结,来培养学习和生活的自理能力,及时调整不足之处,为接下来的学习生活打下良好的基础。

三、明确目标,坚定信念

初中是一个崭新的阶段,要制定合理、有效的学习目标,包括提升学习能力、培养兴趣爱好、积极锻炼身体,提升综合素质等。目标既要符合自身实际情况,又要明确具体。确定目标之后,同学们要懂得坚持,通过科学安排时间来达成目标。初中生活是丰富多彩的,同学们一定怀有憧憬和期待,希望同学们能以友好的态度对待身边小伙伴,积极参加学校活动,主动发挥自身特长,这样可以快速融入新的集体生活,轻松适应新的学习环境。

(作者系天津益中学校教师。)