

一提起学习,孩子兴致缺缺,家长磨破嘴皮,却没有效果时,不妨带着孩子——

# 学会遵守时间 不被情绪左右

●一提起学习,有的孩子就会感觉头顶飘来朵朵乌云,打不起精神来。临近期末,家长看到学习不在状态的孩子,心里是又气又急,各种办法用尽,孩子仍是我行我素,学习既没计划,又无章法。



遵守时间,控制情绪 卓文 绘

讲述:孩子学习没劲头,家长一旁干着急

还有几周就要期末考试了,小辰一点没有要着手复习的想法,反倒是小辰的妈妈杨女士在翻看孩子平时做过的试卷后,开始着急起来。

杨女士说,孩子今年都上到

初中了,功课多了不少,但他的学习状态到现在还停留在小学阶段。他每天不慌不忙只完成老师布置的作业,根本没有复习功课和做其他练习题的时间,所以他的平时测验成绩只是高出及格线。临近期末了,我提醒他要做好复习计划,每天再额外做些练习题,可是小辰根本听不进

去。如果我催的次数多了,他还跟我顶嘴,说什么“我不喜欢数学老师,我才不想做那么多数学题呢”“多考几分、少考几分没有多大区别”“我也想养成好习惯,就怕坚持不下来,所以还是不受那个累了”。孩子说的“振振有词”,让我觉得跟他讲的那些话,都是在对牛弹琴。

建议:列好家庭课表,做个坚定执行者

12355天津青少年心理咨询热线首席心理专家东玉林老师说,学习动力不足的情况在中小学生中比较常见,也是让家长非常着急的事情。学习动力不足的孩子会表现出情绪倦怠、学习没有计划、学习效率不高的情况。遇到这种情况,家长如果一味唠叨、盲目鼓励或动手管教、随意承诺奖励,都不能从根本上激励到孩子。通常孩子在短暂的努力过后,仍会退回到原先的状态。

东玉林老师建议,要想让孩子知道自己“为什么学习”“为谁而学习”,需要孩子通过自身不断调整,一点点克服懒惰的想法,才能获得答案,而不是家长以说教的方式直接告知。首先,可以参照学校课表

的模式,做一份家庭课表,家长协助孩子严格按照课表安排完成各项学习任务。孩子在执行课表安排时容易产生摸鱼想法,这时需要家长坚定地带着孩子执行下去,最终固定成孩子的良好行为习惯,也会让孩子受益终生。其次,稳定良好的情绪是踏实学习的基础。希望家长可以告诉孩子,自己的学习情绪是不能被其他人或事所左右的,不能因为对某位老师的看法、对某个学科的偏见甚至为了求得别人的关注而让自己的学习情绪产生摇摆。当家长发现孩子学习情绪不稳定时,不要直截了当说出,可以调整跟孩子沟通交流的语气,一句“讲一讲你的想法吧,我会认真听的,兴许还能出个好主意”,可能就会成为孩子倾诉的出口。

文 贾林娜 刘怡诺

## 夯实基础知识 细筛知识漏洞 做好高考化学的三轮复习



廖晏

进入高三后,化学的月考分两种模式:一是复习到哪一模块考到哪一模块;二是无论复习到哪儿都考综合卷。若是第一种模式,复习化学的压力不大,大家可以通过检验知识点的掌握情况,随时进行复习计划的调整。若是第二种模式,可能因为总是检测出还未熟练掌握的知识点,会让同学们倍感焦虑。那么如果遇到第二种情况,大家该如何调整心态,并坚持做好化学的考前复习呢?

### 一、总揽全局,调整复习心态

想让自己复习时心态稳定,首先要知道高考化学考什么?怎么考?高考化学涉及五本书,每一本书看似是独立的知识模块,但也是有机结合起来的整体。对基础一般的同学来说,先要稳扎稳打,做好一轮复习,才可能实现一个跨越性的进步。在一轮复习中,老师会引领同学细致地回顾化学五本书中涉及的知识,是一个储备基础知识的过程。通过一轮复习夯实了所有基础知识后,再进入二轮和三轮复习,同学们就有能力把基础知识串联起来,实现真正的提高。如果你还没有进行

完一轮复习,发现有的同学月考成绩非常好,你不会写的题他们都会,此时你得喊住自己:别着急。现在他们会了你尚未掌握的知识点,只是他们比你先学习了,先掌握了,你只是慢了。闻道有先后,当你也掌握了这些知识点之后,你也可以取得好成绩。你可以在心里暗示自己:只要在高考前完整地复习完所有的化学知识点,我也可以是那个都会的人。每位同学成绩的真正飞跃在二轮复习和三轮复习的时候,而现在则需要安下心来,踏踏实实做好一轮复习。

### 二、一轮复习注重夯实基础知识

化学的一轮复习可以从多个角度开始。比如从有机化学开始,或者从物质结构与性质开始,亦或者从化学的基本概念开始等。对2024届高三学生而言,由于高一、高二的课程基本上都是在上网课期间学完的,所以掌握得并不扎实,遗忘较多。高三一轮复习主要以全面复习基础知识为主,所以从元素开始复习对同学们来说掌握起来比较轻松。当同学们把金属和非金属的相关性质和化学方程式熟悉之后,再复习化学的基本概念(物质的分类、物质的量、离子反应、氧化还原反应),头脑中就会有知识的联想,自己也会慢慢学着织就化学这张网,尤其是对复习离子反应帮助比较大。

有了以上基础知识后,同学们再复习元素周期律、物质结构与性质,自然而然会进行知识点的整合与综合运用。

接下来同学们要复习有机化学,复习完有机化学后,大概就把握了高考化学75%以上的知识点了。最后,同学们要复习化学反应原理,这部分知识在高考中大约占23%左右,是对思维能力的考验,复习这部分知识点可能会耗时较多,但掌握了这部分知识点后,高考化学试卷中的最后一道大题是有极大可能得满分的。另外,化学考试还有一种题型不可忽视,那就是实验题,这类题型最具有创新性,其命题的内容和实质是对高中化学五本书的综合运用,建议同学们在二轮复习时要对实验题进行专门的复习和训练。

### 三、二轮三轮复习做好查漏补缺

完成了一轮复习,只是对高考化学的知识点有了一个全面了解,想要真正掌握并灵活运用,还需要通过二轮和三轮复习对化学五本书进行巩固和整合。

在二轮复习时,主要是以刷专题为主,是对化学知识的进一步巩固。在三轮复习时,主要是以刷套卷为主,是对化学知识的综合运用。二轮和三轮复习没有严格的界限,一般都是同时进行的。在五月份之前以刷专题为主,做套卷予以辅助。通过刷套卷,同学们可以很好地查缺补漏,也能精准地检测出自己哪一部分知识点掌握不熟,或者不能灵活运用,再通过刷专题来有针对性地解决这个问题,有效提升成绩。进入来年五月份,同学们就要进一步调整好心态,重新回归课本,把化学五本书再从从头到尾看一遍,做好考前的万全准备。

(廖晏,状元100高级化学教师,天津优选卷化学学科编者,从事一线教学10年。)

## 如何做高段位父母

康晶晶

在家庭生活中,父母对孩子的影响是不可替代的。那么家长如何才能“修炼”成高段位的父母,成为孩子成长路上的领航员呢?

### 一、培养融洽的亲子关系

如果父母能学会与孩子交朋友,那么就迈出了培养融洽亲子关系的第一步。在生活中建议家长们可以尝试做以下事情。

1. 在孩子分享自己的见解时,家长要全神贯注,投入地聆听。期间可以根据交流的内容和孩子互动探讨,让孩子感受到重视和关爱。

2. 看到孩子的优点时,要不失时机地竖起大拇指,用最朴素的语言表达赞美和鼓励;发现他的错误,要及时指出,帮助孩子端正态度,帮助他尽快改正。

3. 利用节假日带孩子进行户外活动。让孩子到大自然中体验生活,拓宽视野,孩子将会变得像小鸟一样快乐,性格也会越来越开朗。

### 二、善于发现孩子的长处

无论孩子多大,最能治愈他们的,还是父母的认可。因此父母要有善于发现孩子优点的眼光,并且适当放大孩子的优点进行表扬和激励,这样可以调动孩子心中的积极因素,促使孩子期待自己今后取得更大的进步。好的教育环境是包容的,孩子发展好的时候父母要认可他,孩子受挫的时候父母要支持他。当孩子表现出正向行为时,要及时给予肯定和鼓励,以增强孩子的自信心。

### 三、创造良好的家庭学习环境

家庭环境主要包括家庭的

经济条件和父母的文化程度、思想道德水平、行为方式、生活习惯等。其中,经济条件的优劣对孩子的影响不是太大。作为孩子的第一任老师,家长的文化程度、思想道德水平、行为方式、生活习惯等对孩子的影响非常重要。

家长是孩子的榜样,应该带头认真读书,并在家庭中营造一个浓厚的读书学习氛围。家长自己不但要有选择地读书,同时还要引导孩子多读积极向上的书。家长还可以尝试跟孩子同读一本书,与孩子一起同步讨论书中重要情节及精彩片段,鼓励孩子拓宽思路,提高孩子分析问题和解决问题的能力。

### 四、做孩子最坚实的后盾

高段位父母会时常给孩子温暖的怀抱以及言语和行动上的支持,是孩子最坚强的后盾。

当孩子遇到困难和父母倾诉时,父母应该耐心倾听并给予正向的引导;当孩子学习压力大、精神紧张时,父母可以用一桌丰盛的晚餐和温馨的话语来慰藉孩子;当孩子要保护自己的隐私时,父母要及时关上门,给孩子留出足够的空间和尊重。

都说陪伴是最长情的告白,父母与孩子之间的关爱也是这样——你陪我长大,我陪你变老。为人父母,该如何用自身的形象和魅力来感染孩子、引导孩子,应引起家长们的深思。作为父母,只有自己不断学习和进步,才能跟上孩子快速成长的步伐,成为高段位的父母。

(作者系天津市实验中学滨海学校教师。)