

# 家长过度保护造成一些孩子性格敏感,不接受批评、难承受落单—— 如何改变孩子的“玻璃心”

●爱子心切的家长总想给孩子最好的照顾和保护,但如果保护过度,孩子就会形成敏感性格,对周围人的负面评价和人际关系变化产生焦虑,或耿耿于怀,或焦躁不安,对此家长应及时关注并做好正确引导。



放手治疗“玻璃心” 卓文 绘

## 讲述:孩子性格敏感,听不得批评

孙女士的儿子小韬上五年级了,最近小韬的班主任找她沟通过好几次:因为小韬不能接受别人的批评,已经在班里闹了几次脾气。班主任希望家长能够跟老师配合,改一改小

韬的“玻璃心”。

孙女士说,小韬这孩子的自尊心很强,心思重,别人说几句重话,他都要反复念叨,闷闷不乐好长时间。班主任告诉我,孩子有这种表现,跟我们全家把他保护得太好有关。在他低年级的时候,因为功课压力不大,同学相处也比较简单,他

的这种性格表现还不明显。升入高年级后,课业任务有所增加,孩子的自我意识也增强了,这些都会让原本性格敏感的孩子变成“玻璃心”。比如前几天的自习课上,数学老师看到小韬写作业速度比较慢,就提醒了一句“要提高点效率”,这孩子就跟老师闹起来,连续反问

“我又不是班里最后一个写完的,为什么偏偏批评我”“我边写边检查,为什么只看到我不好的地方”。甚至前几天小韬看到跟他要好的两个同学在楼道说说笑笑,也很生气,觉得自己被孤立了,上前跟两位同学吵了一架。我想帮孩子调整,却不知从哪儿做好?

## 建议:不迁就是最好的“脱敏药”

12355天津青少年心理咨询热线首席心理专家东玉林老师说,孩子的性格脆弱敏感,多是因为家长的育儿方法出了问题。家长们都不希望孩子受到伤害,但如果对孩子保护过度,就会让孩子行为处事走向另一个极端,即对别人的评价、批评过于敏感,听不得“不”字,甚至在心里反复琢磨别人的批评和建议,在人际关系上多疑多虑,

这些都严重影响了孩子正常的学习生活。

东玉林老师建议,如果家庭中只是孩子妈妈极力维护孩子,那么在孩子表现出“玻璃心”言行后,孩子爸爸就应该责无旁贷担当起纠偏的任务。孩子爸爸可以对孩子实行粗放管理,不再时时事事赔小心,经过一段时间简单直白的对话沟通和直截了当的相处互动,孩子会开始逐渐“脱敏”。这时家长可以尝试把孩子送出曾让他感觉舒服的“自我环境”,鼓励孩子主动融入集体环境,遇事不纠结、不委屈,在与他人的合作中,学会接纳不同的意见。在此期间,家长不要做“场外指挥”,不外教、不迁就、不指挥,让孩子通过亲身经历体验,了解与人相处之道。

文 贾林娜 王一坤

## 做好预习打基础 同步练习找漏洞 如何学好初中物理



程琳

物理是一门实验性、理论性、应用性、数学性都较强的科学。初中物理作为物理学习的初级阶段,有哪些独有的特点?对刚刚开始物理学习的初中同学来说,依据这些特点用对学习方法,才能迎来良好开局。

### 一、初中物理的学科特点

第一,初中物理与生活现象联系紧密,从现象出发分析原因、总结规律,然后再将其应用于相关现象的解释,没有复杂的分析推导,以定性分析为主,定量计算为辅。第二,初中物理很注重实验的分析探究,这对理解和掌握物理知识起着关键性的作用。第三,初中物理比较注重物理概念的理解,这些知识概念性强,有的还比较抽象。第四,初中物理重视物理思维的培养,运用物理语言描述现象特点及规律,就是在潜移默化地培养物理思维方式。第五,初中物理要求具备一定的数学功底,利用关系式进行推导计算是必不可少的。

### 二、初中物理的学习内容

初中物理涉及声、光、热、力、电等五大模块,每个模块的学习内容都有各自的特点。声学部分从实验现象入

手,探究声音产生的原因及声音的特性,再到声音的利用、噪声的控制等,虽然包含了较多的知识点,但内容比较贴近生活,容易理解。另外,该部分内容在阶段性考查中也会出现计算分析即回声测距问题,是初学者的难点,要掌握这一点需要了解原理清楚物理量关系后才能准确求解。

光学部分从生活现象入手,结合实验,探究光的直线传播、光的反射、平面镜成像、光的折射、光的色散、透镜成像等特点和规律。该部分涉及的规律的理解应用、现象辨析、光路图的判定等都是需要同学们重点掌握的内容。

热学部分包含物态变化和内能两部分。该部分内容注重概念的理解、辨析,实验分析及计算等。考查的知识点及题型较固定,其中热学中的比热容含义理解及实验分析对于初学的同学来说要重点学习。

力学知识的系统学习是在初二下学期,从这部分开始,物理对学生的理解能力、实验分析及设计能力、计算推导能力等有了较高的要求,难度开始增大。该模块的学习也是初中物理学习中很重要的转折点,很大程度上决定了初中物理成绩所能达到的高度。

电学部分是初三阶段主要的学习内容,该模块虽然与生活息息相关,但相对其他模块来说,概念有些抽象,不容易理解透彻,动态电路分析计算及测电阻的实验设计题是学习的难点,需要在理解的基础上进行强化练习才能熟练掌握。

### 三、如何学习初中物理知识

想学好初中物理,最重要的是方法和态度。首先要端正学习态度。良好的学习态度,不仅是学习者愿意去做,而且要坚持认真去做。

其次是用对学习方法。学习内容不同,学习方法和重点也会有所不同。在初中物理学习中,对于声学、光学及热学部分,知识难度不大,重点在于物理概念、特点、规律的理解、记忆及运用。想要学好,最重要的就是准确记忆。一是要提前预习,一定先看教材,不放过每一句话,初步了解要学习的物理量,把存在困惑的地方标注出来,课上重点听,先保证听懂,不懂的地方课下及时问,不存疑惑。二是复习每天的课堂笔记,笔记中的内容一定是学习内容的重点部分,需要在理解的基础上记准记熟。三是同步练习要跟上,每节知识的学习都需要去应用,在运用过程中检测知识理解及掌握的程度。没有掌握的内容要通过回归课本或笔记进行复习,若是理解上的问题要找老师解决困惑,错题重点标注,写明考查的要点或分析过程,定期进行整理复习。对于力学和电学这样知识容量和难度比较大的模块,除了做到以上几点外,还应注重典型习题的整理复习,针对课堂上老师重点讲解的题型进行记录整理,课下进行独立分析,并且要坚持每周写一遍,强化解题思路和解题方法,直到非常熟练为止。最后,对于难点部分不要轻言放弃,在准确记忆知识点及关系式的同时,进行强化练习,对老师所讲的每道难点习题要进行反复的独立书写,经过反复思考,它便不再是难点。

(程琳,状元100初中物理骨干教师,8年一线物理教学经验。)

## 家庭教育远离“狮吼功”

黄鸣

### 讲述

我的邻居是个三口之家,平日和和美,琴声萦绕。我们相邻多年,随着孩子长大入,琴声逐渐断了,大声训斥的声音多了起来。临近学,怒斥声、桌椅的碰撞声、孩子的变奏曲,穿过单元墙壁,飘进我家。听着声音,我能想象出孩子的委屈和家长的不甘。

### 反思

河东狮吼般的教育能使孩子学业进步吗?答案是:不能!哈佛大学教授曾经做过一个实验,如果孩子长期被父母呵斥吼叫,孩子的大脑用于学习和记忆的区域就会发生萎缩,让孩子智力受损,记忆力下降,注意力无法集中,而且这些伤害几乎是不可逆且永久性的。当家长大声呵斥孩子时,孩子会非常害怕、紧张,从而产生应激反应。时间长了,孩子的大脑反应就更慢,看起来更加迟钝。

### 建议

没有任何一位家长喜欢打骂自己的孩子,之所以会发脾气,大多都是因为孩子写作业的时候拖拉磨蹭,上课的时候分心走神,厌学,成绩不好。对此家长没有好的方法去管教孩子,只能靠发脾气来宣泄情绪,以期解决问题。

针对这种情况,我与家长分享一些方法。

一是学会换位思考。有家长认为,孩子不听话骂两句很正常,但对于孩子来说,却未必如此。家长面对孩子出现的问题,不能一味以成人的角度做出评判和要求,可以尝试站在

孩子的角度,倾听孩子的真实想法,同时要多鼓励和赞美孩子,摒弃“爸妈是爱你才骂你”的思想,这样更容易培养出幸福健康的孩子。

二是尊重和理解孩子。孩子虽然年龄小,但也是一个有思想、有感情且独立的个体,家长没必要把自己的想法强加在孩子身上。很多时候并不是孩子无理取闹或任性妄为,只不过是年龄不同、立场不同,所以才会引发矛盾,家长应该尽量学着去尊重和理解孩子。

三是控制自己的情绪。当家长开始变得愤怒时,可以尝试调整呼吸,采用腹式呼吸法,让呼吸平缓下来,同时也克制自己的情绪爆发,让愤怒得以缓冲。情绪具有极强的感染力,家长经常大声呵斥孩子,也会让孩子变得没有耐心。所以,在教育孩子的过程中,父母的情绪稳定是至关重要的。家长只有在情绪稳定的状态下,才有耐心去倾听孩子的解释,保持足够的理智去开导孩子。

四是理智谈话。为了让孩子意识到问题的严重性,家长可以严肃地和孩子谈论问题,帮助孩子分析问题,让孩子意识到自己的行为是错误的,但是请别用“吼叫”代替教育,因为在家长的“吼叫”声中,孩子难以倾听家长的分析,孩子接收到的信息仅仅是紧张和恐惧。家长要和孩子冷静谈话,平静的谈话氛围会吸引孩子的注意力,让他真正了解因为错误行为可能会出现哪些问题,出了问题后,需要承担的后果。

(作者系和平区四平东道小学教师。)