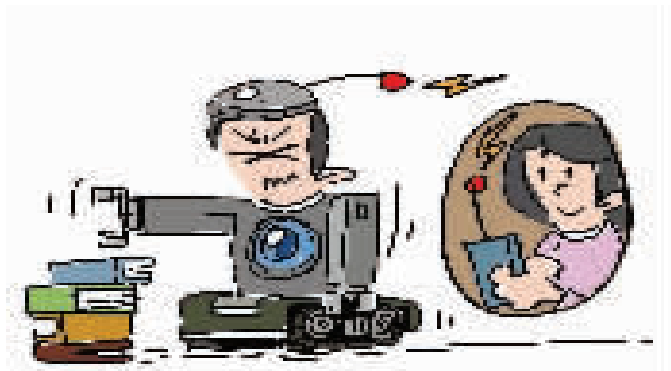


放假在家,孩子被家长过度关心,时时遥控…… 多把握方向 少掌控行动

●寒假期间,不少中学生独自在家,在外工作的家长总是不放心,用手机来遥控孩子的一举一动:什么时候吃饭、都吃了什么、每天要做多少道题、要看哪些书,甚至连午休时间都给安排好了。家长操碎了心,孩子却不领情,感觉自己像个木偶。

讲述:放假后,每天过着“遥控生活”

放假后,小睿觉得自己每天像个木偶一样,被妈妈遥控着每天的生活。小睿说,现在上初二的我还过着跟小学时一样的生活,妈妈每天早上七点多出门去上班,出发前,她会把我叫醒,然



卓文 绘

后我就开始了一天的木偶生活,直到晚上6点多他们下班回家。

小睿有些烦躁地说,上午八点,妈妈准时给我打来电话,询问我早饭吃没吃,之后就是安排我一上午的学习任务,安排得满满当当,到上午十点的时候,妈妈的电话还会准时响起,她要通过视频检查我的作业完成情

况。到了中午12点,妈妈又打电话问我中午吃了什么,就连吃水果都做了规定。另外,每天下午干什么,妈妈也是每天一个要求,不是要求我看课外书,就是做一套试卷,就连下楼锻炼,妈妈也会在下午三点半打电话提醒。我天天就这样过着“遥控生活”,感觉一点自由都没有,心里

别提多烦躁了。妈妈还觉得自己挺委屈的,受累又不好。

建议:不当“命令长官”,做好“合作伙伴”

河西区教师发展中心心理教研员白丽娜说,家长关注孩子的学习生活是自然情感流露,但随着孩子年龄的增长,“不太在意”孩子也是一种教育方式的转变。特别是在孩子上了中学之后,家长更要有意识地减少对孩子事无巨细的关注。孩子刚上初一,可能在学习生活的安排上没有什么方法,家长要做好场外指导,帮助孩子在假期里理顺每天的生活计划;而孩子到了初二、初三,家长就要让孩子有更多的自主权,每天学什么、吃什么,甚至压岁钱的管理,都可以放手让孩子来安排。

白丽娜老师说,有家长担心,如果孩子大撒把,孩子会

任性胡为,这是家长没有把握好放手的“度”。首先,随着孩子年龄的增长,家长要顺势而为,转变与孩子的沟通方式。在孩子小时候,家长的要求大多是通过指导甚至命令的方式传递给孩子的。现在孩子大了,家长要学会“哄孩子”。比如,每天想让孩子完成10个任务,那不妨给孩子列一个简明扼要的清单,在孩子认可之后,这些任务的具体操作就可以放手让孩子自主安排。当然,这样的“不在意”是建立在有商有量、有奖有罚的基础上的。其次,家长在长大的孩子面前学会适当示弱,尊重孩子的想法,发现孩子的闪光点,孩子的主观能动性就会被激发出来。最后提醒家长们,不要把孩子“有想法的举动”一概定性为“叛逆”,多听听孩子的想法,也许会带给家长“孩子长大了”的惊喜。

文 贾林娜

夯实基础知识 总结答题方法 高考数学一轮复习策略



天津市第四十二中学
沈建华

高三一般要进行三轮复习,其中第一轮复习尤为重要。对数学学科来说,基础知识的落实、通性通法的掌握、基本技能的训练、基本技巧的运用、各部分知识的整合都要在这一阶段完成,复习的过程就是将点连线、将线织网,从而形成整个高中课程的知识网络,以便为下一轮的复习打下坚实的基础。下面就具体谈谈如何进行数学的第一轮复习备考。

一、复习全面夯实基础

首先,第一轮复习要将高中数学所有的知识点复习到位,做到面面俱到没有遗漏,将全部的基础知识结构化、体系化、网络化,为解题打下坚实的基础。其次,第一轮复习要加强对基础知识的深刻理解和基本方法的融会贯通。复习备考不能不做题,但也不能只是单纯刷题,复习做题是为了弄清问题背后的概念原理和思想方法,并借此提升数学思维水平,发展数学核心素养,以及分析问题和解决问题的能力。因此,每一个问题都要做到概念清、原理透、方法熟、思想通。

二、关注书中的家国情怀

高考命题紧扣课标、回归教材,课本作为高考题的重要参考,有些试题就是将教材中的例题、练习、习题、复习参考

题融合、嫁接、改编而成,这就要求同学们理解教材、掌握教材。另外,高考题中每年都会出现背景题目,题目中创设自然真实情境,考查应用能力。考题来源于课本,又高于课本,所以同学们要关注教材中的现实生活情境、科学研究情境、劳动生产情境等问题情境以及国学文化的背景。如2023年高考考查了某种群花瓣长度和花瓣长度的相关性。再如2022年高考考查了古代建筑“十字歇山”的体积问题。

三、分类总结答题方法

1. 小题部分:包括选择题和填空题,主要考查的是感性思维,解题时不必执拗于严谨的逻辑推理,可借助特值法、排除法、验证法、估算法等方法,利用最简洁、最高效的方法得到正确结果,从而为解答后面试题赢得宝贵时间。

2. 解答题部分:主要考查的是理性思维,解题过程必须是严谨的逻辑推理。注重答题规范显得尤为重要,高中阶段的公式及关键解题步骤不能跳步,代数论证中不能“以图代证”,尽管解题思路正确甚至很巧妙,但是由于没有把“图形语言”准确地翻译为“文字语言”,将会严重影响得分。其实重视解题过程的语言表述就是保证了严谨的逻辑推理,只有这样才能避免因对而不全、对而不当失分。

四、其他复习注意事项

1. 锻炼审题能力。审题要全面、准确、多元、深入。题目中每一个字、每一个词、每一个数字都是不可替代的,否则会使整道题目大相径庭。一般情

况下,数学题目阅读量都不大,所以,读题要稳重,多读几遍,从中体会每一个条件要传递给我们的信息。读题时切记不可一扫而过,这样会漏掉重要的信息点,这个信息点可能只是一个字,漏掉它就会使得整个解题过程崩塌。

2. 提高运算素养。要将解题策略转化为得分点,主要靠准确完整的数学语言表达,而语言表达的过程就是一步步运算的过程,因此要保证有正确、完整、逻辑严谨的解题过程。为避免会而不对的情况,必然要加强运算能力的训练,建议同学们要保证日常练习中的每一道题目都要一算到底,直到准确为止。

3. 重视通性通法。第一轮复习时要充分体会通性通法在解题中的作用,熟练掌握通性通法,淡化特殊技巧。数学学习中的巧解往往有局限性,适用的范围一般都比较特殊,换一个条件或换一个简单的结论,会使之完全丧失解题能力,因此,巧解并不能从根本上解决问题。基本思想方法才是解决问题的通法。要想从根本上解决问题,理应首先追求其通法,要掌握好每个章节所给出的有价值的解决问题的常规方法。

高中数学的六大核心素养是:数学抽象、逻辑推理、数学建模、数学运算、直观想象、数据分析。高考数学题重点考查逻辑推理素养、深入考查直观想象素养、扎实考查数学运算素养,因此希望同学们在复习中要细细体会每一个概念、定理、定义、公式以及每一道习题中所蕴含的核心素养,方能运筹帷幄,把控好整套试卷。

(沈建华,天津市第四十二中学高中数学学科组长、高级教师。)

走出“舒适圈”

裴泊朝

生活中,我们常常会听到“太累了”“还早呢”“等等再说吧”这种话,甚至自己也会有这种类似的想法,其实这些在一定程度上都属于“惰性”的范畴。类比来看,所谓“惰性”就类似物理中的“惯性”,总想保持原有的状态,总沉湎于旧的舒适圈,不敢也不愿跳出来探索新的天地。假期里,“惰性”对我们学生的干扰尤为明显。那么,我们应该如何克服它呢?

一、列出可行计划,消灭“拖延症”

我们常说的“拖延症”,就是“惰性”的一个表现形式,它轻则影响我们做事的效率,进而有损身心健康,带来强烈的自责感、自我否定甚至心理疾病。

我曾经也深受“拖延症”的困扰。有一次学校征集一个打卡点的设计方案,我在一个月里都没有动笔去画,总是认为时间还早,还需要再找灵感,直到最后一天才慢吞吞地摊开纸笔动手设计,没想到其难度远比一两个小时能够搞定,于是熬夜赶稿,最终是在凌晨12:01才提交上去(截止时间是12:00),辛苦了三个小时的稿件因此作废。这件事之后,我就开始反思自己的“拖延症”问题。

我想,“拖延症”不是突然之间出现的,它从酝酿、萌发到显露有一个漫长的过程,是无数次难以按时完成任务的“量变”导致最终的“质变”。如此循环往复,无止无休,就会陷入“恶性循环”。

给予足够的重视是克服“拖延症”的第一步,之后应该着手去思考解决办法,以绝后患。为此,我列了一个每日的行动计划,用不同颜色的笔对

不同重要程度的任务进行标注,争取当日事、当日毕。经过一段时间的坚持之后,“拖延症”的症状明显得到改善,做事效率也显著提高,因没有完成任务而产生的自责感和负罪感也得到了缓解。由此可见,当我们无法用自身的意志力去克服时,设定一个切实可行又约束自己的计划是十分可行的。

二、邀约伙伴,克服身体“惰性”

除了精神上有“惰性”,身体上的“惰性”也会在很大程度上影响我们,让我们与目标渐行渐远。暑假里,我在游泳馆办了张会员卡,可以使用20次。夏天慵懒的风和频繁的雨让我不愿意坚持出门游泳,加上锻炼后肌肉的酸痛,更让我对连续去游泳产生了抵触心理。我开始找理由推脱,逃避锻炼。但是会员卡的截止日期渐近,让我不得不想办法解决这个问题。正好有一个同学住在我家附近,我便尝试着邀请他同我一起去游泳。在我们每天相互提醒和鼓励下,我用完了会员卡中的次数,身体素质也有了提高。

我们要想不困于焦虑,不甘于庸碌,收获更大的成功,就必须克服内在的“惰性”,不断地去打磨自己、充实自己、提高自己,使自己臻于完善,淬于精彩。要想实现这一点,就必须勇敢迈出第一步,破除前进路上的阻碍,不被身边的风景和陷阱所迷惑,不因疾风骤雨而不前。这样既克服了自身的“惰性”,又为自己注入了不断前进的动力。

(作者系南开中学高二学生,南开中学学生会主席。)