

家长为孩子付出很多,却得不到孩子的尊重,怎么办? 包容有限度 言行有底线

●如果孩子动辄就对家长大吼大叫,面对家长的管束,孩子要么不耐烦地翻白眼、要么恶声恶气地顶嘴,此时家长心里一定很难过,同时也很困惑:为什么我对孩子这么好,他却不尊重我呢?



守住底线再谈爱 卓文 绘

讲述:总被孩子惹,伤心又无奈

彭女士最近一段时间很苦恼,上五年级的儿子小钧对她的态度总是很不耐烦,顶撞她次数也越来越多,这让彭女士很伤心。她好几次都想跟小钧聊一聊,可小钧根本不想聊,还

直截了当地说:“别管我!”

彭女士说,面对经常跟我顶嘴的孩子,我现在真不知道怎么办才好?也不知道怎样才能跟孩子建立正常的沟通?孩子从小到大,我尽心尽力的照顾他,对他的愿望总是有求必应。我想着,我对孩子付出这么多,孩子也一定会尊重我的。在孩子

小的时候,他确实跟我挺亲的,也比较听话。可随着孩子年级升高,慢慢地脾气也变得急躁起来。更让我没想到的是,最近这一年,孩子开始变得不听话了,惹起人来也是一套一套的。比如我劝他吃完饭后抓紧时间写作业,他就跟我大喊:我上一天课多累呀,你还是我妈呢,一点

不心疼我,你再催我,我就不写作业了!像这样的情况每天都有,我很生气,更伤心难过。

建议:爱有“原则”不跑偏

12355天津青少年心理咨询热线首席心理专家东玉林老师说,当悉心抚养长大的孩子冲自己大呼小叫,作为家长,在伤心难过之后,更要冷静下来思考一下,孩子不尊重家长背后的原因。首先,现在家长从很多渠道都接收到这样的教育建议——尊重孩子的成长规律,接纳并包容孩子的缺点。很多家长用力过猛,对孩子包容的太多,让孩子言行无度。其次,有些家长对孩子的教育目标没有明确的规划,对要把孩子培养成什么样的人、在各个年龄段要让孩子养成哪些好习惯等,都没有清晰的认识和具体行动计划。孩子的成

长是不断试错,然后及时纠正,不断进步的过程,但在有的家庭中,因为家长对孩子生活上过度包办、行为习惯培养上过度包容,以至孩子止步于试错,却缺乏纠正的过程,最终变成了不在意他人感受、不接纳他人建议的“小霸王”。

东玉林老师建议,家长除了照顾孩子的衣食住行,更对孩子负有教养的责任。所谓教养孩子,不仅是监督孩子学习,而且要在培养孩子精神品格上下功夫。要培养孩子哪些优秀品格,家长要心中有数并有一定的计划和方法。家长要明确告诉孩子,哪些言行是对的、哪些是错的、哪些是不可逾越的底线;对于错误的言行,别人的包容也是有限度的。“约束自己的言行”是家庭教育中的必修课,“守住底线”更是言行自律的体现。

文 贾林娜

梳理基本概念 归纳知识网络 高三化学学科备考策略



天津市第一中学
邓永俊

在考前冲刺复习的关键阶段,同学们如何做好精准、高效的复习呢?在这里我给大家提供一些建议。

一、认真听课,主动思考

复习备考,认真听课是关键。课堂上老师的讲解涵盖了丰富的知识点和解题技巧,有助于同学们系统地梳理知识体系。同时,主动思考有助于深入理解知识,发现自己的不足之处,从而针对性地进行弥补。要避免因上课写作业而耽误听讲。

二、重视课本知识

化学高考复习的主要任务就是要紧紧“围绕考纲”,以课本为载体,全面梳理主干知识。大家在复习过程中一定要注重“回归教材”,特别是“典型基础题”和“高考真题”。

对照课本进行知识点梳理时,要先看课本目录,每复习完一章知识后,都要对照课本目录回忆一下该章都讲了哪些内容,哪些内容还没复习到,对于遗忘的知识点要重点记忆。即“通读、精读、巧读、思读”并存,这样可以起到事半功倍的作用。

三、梳理并理解基础知识和基本概念

高考化学试题注重对基础知识的考查,但并不是简单的

重复课本内容。近几年高考化学所考查的知识点大都源于教材的实验或对教材的实验的改编。基础知识是构建整个化学知识体系的基础,因此在现阶段复习时,同学们仍要先梳理基础知识,确保自己对基本概念、原理、公式等有清晰的认识。对于每个知识点,要深入理解其内涵和外延,并能够熟练运用,避免混淆。比如同学们需要清楚理解“元素”“化合物”“同分异构体”“同素异形体”“同系物”等基本概念。

四、归纳知识网络

化学知识体系庞大,知识点琐碎复杂,需要分类整理,将知识点归纳为物质性质、反应原理、实验操作,反应现象等不同类别;并学会归纳知识网络,将零散的知识点串联起来,形成一个完整的知识体系。例如,在复习有机化学时,同学们可以将有机物的官能团、性质、反应类型等进行归纳总结,形成一个完整的知识网络,方便记忆和应用。同时,对于重点内容要熟背,以便在解题时能够迅速提取,可以采取关键词记忆法、口诀记忆法等技巧,提高记忆效率;必要时对于一些关键的化学方程式、化学计算公式等,可以通过反复练习、经常回顾等方式来重复加强记忆。

五、加强实验复习

化学是一门以实验为基础的学科。近几年高考试题中实验题所占的分数比较大,有些实验题不乏设计性和灵活性。很多同学因为基础知识不扎实和基本能力不强而失分。比如:2023年天津高考

题第12题以明代《武备志》中提纯硫黄的油煎法为情境,考查同学们对信息的有效提取和分析能力以及物质分离和提纯,物质结构决定性质及化学实验操作的综合运用等能力。2023年天津高考第9题考查气体制备等。

建议同学们在复习时注意以下几点:1.掌握仪器的使用方法及注意事项;2.弄清基本实验的操作步骤;3.物质分离、提纯、检验、鉴别等;4.掌握重要物质的制备原理;5.学会设计一些基本实验;6.学会绘制一些简单的仪器装置图等。

六、多做练习,查缺补漏

通过练习巩固知识,强化对所学知识的理解和应用。训练时避免搞题海战术,应综合训练与专题训练相结合,重点练高考真题等。在练习过程中,同学们要注意解题的思路和方法,注重归纳总结,比如有机推断,物质结构、实验题、化学反应原理等专题考点总结和解题思路等;信息题则要学会如何去粗取精,去伪存真。同时,训练答题的准确性、规范性,提高解题速度,多整理易错点、失分点,并进行强化练习,完善知识体系,提高自己的应试能力。

七、模拟考试与反思

模拟考试是化学备考中检验复习成果的重要方式之一,同学们要积极参加并认真分析自己的答题情况,找出不足之处并加以改进。同时,对自己的学习情况进行反思和总结,调整学习计划和策略。在模拟考试中,同学们要注意时间的把握和答题技巧的训练,为高考积累实战经验。

(邓永俊,天津一中化学高级教师,和平区骨干教师;担任毕业班教学12年,所发表论文多次获国家和市区级奖项。)

如何借鉴学优生的好习惯

白璐

新的学期,学优生们是如何从假期的轻松惬意快速切换到最佳学习状态的呢?我给大家介绍一些从班主任角度观察到的学优生的好习惯。

一、刻意练习

刻意练习需要做到三点。第一点就是专注。学习这件事一定要足够的专注。例如:听讲沉潜专注,做作业时保持电子静默。

第二点就是一定要找人给你做反馈。由别人告诉你,哪里做得好,哪里做得不好,而最好的反馈高手就是身边的老师们,老师可以帮助你发现自己的差距在哪儿。

第三点就是及时纠正。当你发现有问题的時候,请及时改正它。没有突然发生的问题,只有突然发现的问题;只有及时发现、及时修正,才可以不断更新自己,持续跃迁。

二、“1123”复习法则

对抗大脑遗忘的最优解是不断强化记忆。同学们可以尝试“1123”的复习节奏。对于新知,第一个“1”是指刚学完的一天之后,即刻梳理复盘。第二个“1”是指复盘后的一周之后,相当于“一周小结”。“2”是指“一周小结”后的两周之后,相当于“月小结”。“3”是指“月小结”后的三周之后,再次进行复习。出众的记忆力是可以训练出来的,同学们坚持小步不停,定会持续进步。

三、独立思考

思考是掌握知识的中心环节。养成独立思考的习惯,尤其要善于提出问题。思考有两层意思:一是常作尝试性的回忆,将当天所学知识过一过“电影”,想一想有哪些新问题,对

自己有什么启发;二是对所学内容质疑,前后知识关联性如何,与以前学过的相关知识有什么异同,造成异同的因素是什么。学贵有疑,创新始于有疑。如果进行这样一番思考,那么创新思维能力就会快速发展和提高。

四、甜点原则

晚间和周末是高中生们提升学习成绩的关键节点,相当于一日之际和一周之际的甜点时刻,合理规划会事半功倍。晚饭后,是高中生们巩固、提高学习效果的高光时间。周一至周五,除了常规作业外,同学们不要忘记对自身弱势短板进行弥补,固定时间固定学科,搞好专项突破。时间不宜过长,一个学科建议1小时,计时完成。每天1~2个学科,视作业情况而定。

高中知识重在消理解,周末正是归纳总结一周学习的黄金时段。同学们在充分利用“1123”复习节奏时,可以利用周末梳理错题、查缺补漏。梳理错题推荐大家使用“错题三部曲”。第一步,回忆老师所授思路,正面推导全部解题过程,强化最优解的解题思路。第二步,从标准答案中,独立解构切分解题公式中的各个环节部分,明确各部分的失分点是思路问题,还是表述问题,定位错误类型,记录自己的盲点坑点。第三步,求同求异,从同题型题目中找到规律和特征。

学贵有法,学无定法,希望同学们从中汲取经验,成为更好的自己。

(作者系南开中学高中语文教师,2008年至今常年任教高中理科实验班。)