



讽刺、挖苦、贬低的话像刺扎进孩子心里,请不要当“毒舌家长” 就事论事不攻击 错哪改哪勿否定

●孩子在成长的过程中,难免会出现频繁犯错、成绩下滑、误交损友等情况,作为家长应该以怎样的语言,来帮助孩子认识到错误,同时采取怎样的行动,带着孩子跳出成长“泥坑”?不当“毒舌家长”是家长首先要做到的。



“毒舌家长”当不得 卓文 绘

讲述:妈妈说话太狠,让我变得自卑

小艾正值小升初关键期,正是心理敏感脆弱的时期。最近几次单元测验,小艾没有考出理想成绩,妈妈不停地数落她,让她心理有些承受不住,忍不住跟好朋友一通倒苦水。

住跟好朋友一通倒苦水。

小艾说,我妈妈是工程师,对我的期望值一直很高,平时对我的各方面表现要求都很严格,特别是在学习上,一直是高标准要求。上学这些年,只要我的成绩没有达到她心目中的分数,她都会不停地说我。最

厉害的一次是,她揪着我期末数学和英语都没有满分,差不多数落了我将近一个暑假。那个假期,我几乎每天都要做妈妈布置给我的练习题。最近我连续两个数学单元测验没有上90分,妈妈就说了特别多的狠话,不但说我没脸跟成绩优秀

的同学做朋友,甚至还贬低我的智商,挖苦我是“假努力”等,这样的话说了好多天,每一句讽刺的话都特别伤害我的自尊,让我在学校一看到成绩优秀的好朋友,都感觉特别没面子,不由自主地低下了头。

建议:先调整情绪,再改进措辞

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,在人际交往中,语言的力量不容忽视。如果家长总是摆出一副居高临下的姿态跟孩子交流,会带给孩子压迫感;如果家长的话冷冰冰没有温度,说出的话字字诛心,就会让孩子感到像是刀子刺在身上。有家长也许会说出“我都是为了孩子好,想让他努力进步”的话,但因为话太伤人,往往效果适得其反。

李雪云建议,面对孩子的退

步和错误,家长批评指正再正常不过。但在跟孩子交流之前,家长要三思:我想表达的是什么?怎么说才更好?家长多站在孩子的角度想一想,说出的话会更柔和、顺耳。首先,家长不要把孩子当成自己的所属物,不能用自己的“随意而为”切割亲子温情。其次,家长在批评指正孩子前,要卸下自己的社会身份,真正以家长的身份跟孩子沟通交流;调整好自己的情绪,就事论事地跟孩子交流,客观分析问题,避免出现激烈的言语,更不能由此上升到人格攻击。在分析问题的同时,家长不能全盘否定孩子,就问题本身商量解决的办法。最后,孩子在成长过程中出现问题是常态,对此家长要学会调控情绪,因为遇事冷静会“转身”是建立和谐亲子关系的第一步。

文 贾林娜

打牢基础 提升能力 拓展视野 高一生物学习策略指导



天津市第一中学
时嘉宏

高中生物学科的学习聚焦核心素养的培育,对高一学生来说,本学期生物必修二的复习可从以下几个维度展开。

一、筑牢知识根基

1.精读教材,挖掘知识内核。教材是知识的基础,复习时需仔细研读。如剖析孟德尔豌豆杂交实验时,不仅要掌握遗传定律内容,更要理解演绎法的科学思维,以及豌豆作为实验材料的独特优势。对减数分裂过程图、DNA双螺旋结构模式图等教材插图,需能精准描述并阐释其背后的生物学原理,化抽象为直观。

2.构建知识网络,强化关联理解。以“基因”为核心构建思维导图,串联基因的本质、传递(遗传定律、减数分裂)、变异(突变与重组)、表达(转录翻译)及与进化的联系。对比易混淆概念(如DNA复制与转录、基因突变与染色体变异),从本质、条件、结果等维度梳理差异,形成层次化知识体系。

二、聚焦能力提升

1.剖析经典实验,领悟科学方法。深度解析孟德尔杂交实验、噬菌体侵染细菌实验等经典案例,梳理实验目的、选材逻辑、操作步骤及结论推导过程,提炼“提出问题——作出假设——验证推理”的科学探究

路径。如通过分析摩尔根果蝇实验的演绎推理过程,体会“实验证据支撑理论”的思维方法。

2.强化实验设计,提升探究能力。结合自由组合定律验证、遗传病调查等情境,尝试自主设计实验方案,明确原理、选材、步骤及结果预测。如设计“某植物花色遗传规律探究”实验,需综合运用统计学方法与遗传定律,提升从假设到验证的完整探究能力。

3.模型建构与逻辑推理训练。针对遗传规律、种群进化等核心内容,运用数学模型(如遗传概率计算、基因频率公式)、物理模型(制作DNA双螺旋结构模型)深理解。如通过绘制“减数分裂中染色体数目变化曲线”,对比有丝分裂模型,精准把握遗传物质传递规律。

三、链接现实与前沿

1.联系生活实际,深化知识应用。将遗传规律与优生优育(如红绿色盲遗传分析)、基因工程与转基因技术(如抗虫作物培育)、进化理论与生物多样性保护等现实议题结合,通过案例分析培养“用生物学知识解释社会现象”的应用能力,渗透社会责任素养。

2.关注学科前沿,提升信息处理能力。通过科普文章、学术报道了解CRISPR基因编辑、物种进化新证据等前沿动态,分析“基因治疗伦理争议”“新冠病毒变异机制”等复杂情境,训练从新信息中提取关键要素、结合所学知识逻辑分析的能力。

3.跨学科融合训练。结合化学知识分析核苷酸结构、运用统计学方法处理遗传数据,

打破学科壁垒,提升综合思维能力,例如通过分析DNA分子的化学组成,深化对“结构决定功能”生命观念的理解。

四、精准练习与反思

1.针对性训练,强化核心概念。选用贴合课程标准、难度梯度合理的习题,兼顾基础巩固(如遗传图解书写)与能力提升(如实验结果分析)。限时训练提升答题效率,标注题干关键词(如“最可能”“错误的是”)避免审题偏差。

2.建立错题档案,深化思维修正。分类整理错题(概念混淆类、方法疏漏类、情境误读类),标注错误根源(如对“交叉互换”与“易位”的本质区分不清),提炼解题策略(如遗传系谱图“先判显隐,再定基因型”的分析流程)。定期重温经典错题,避免重复失误。

3.限时综合模拟训练。每周进行1次限时综合模拟,选取含真实情境(如基因编辑伦理、生态保护案例)的创新题型,强化“获取信息——分析推理——规范表达”的解题链条,同步提升答题速度与思维缜密度,适应新高考对复杂情境的考查要求。

五、统筹规划与心态调适

1.制定个性化计划,均衡时间分配。根据自身薄弱环节合理规划每日复习时长,避免过度集中于某一模块。例如,可按“基础梳理(30分钟)——习题巩固(20分钟)——错题反思(10分钟)”的节奏循环推进,兼顾效率与深度。

2.保持积极心态,构建学习共同体。面对遗传规律等难点内容,可通过小组合作探讨解题思路,或向老师请教突破方法。

(时嘉宏,天津一中生物教师,和平区“区级学科骨干教师”。)

让考试回归成长本位

黄炎

每逢考试季,我们总能看到这样的场景:清晨的早点铺前,孩子们攥着复习资料边吃边背;傍晚的小区广场上,家长与刚刚放学的孩子边走边说着回家之后的学习安排。这种备考氛围如同夏日雷阵雨前让人感觉压抑的低压状态。要让考试回归其检测的本质,减少孩子紧张压力,需要家校协同合作,帮助孩子通过考试真正收获成长。

一、转变观念,轻松迎考

1.考试非终点,成长是关键。许多孩子将考试视为学习生活中的“决定性时刻”,这种思想往往导致考前焦虑的加剧。我们应该帮助孩子认识到,考试只是学习过程中的一个环节,而非学习的全部,通过调整个人的应考心态,减轻心理负担。比如,孩子可以尝试进行自我对话,来完成正向暗示,试着对自己说“我已经尽力准备了,考试只是展示我学习成果的机会”“无论结果如何,我都在不断进步”。这种正向暗示可以帮助孩子建立自信,减少对考试的恐惧感。

2.支持胜于压力,陪伴重于结果。家长的态度对孩子的考前心理状态影响深远。许多家长出于对子女未来的担忧,往往在考前施加过多压力,反而加剧了孩子的焦虑感。家长应转变观念,从“结果导向”转向“过程导向”,关注孩子的努力而非分数。比如,作为学生家长,当孩子为考试而复习时,可以说“妈妈看到你最近很认真,这比分数更重要。”考试结束后,不要急于询问成绩,而是先关心孩子的感受“这次考试感觉怎么样?有没有遇到什么

困难?”通过家长与孩子的沟通,更多地倾听他们的感受,让孩子在备考过程中感受到更多来自家庭的温暖与支持,从而甩掉过多的思想包袱。

二、科学复习,身心并重

1.高效复习,稳扎稳打。科学的备考策略是缓解考前焦虑的重要方法。一方面,要提醒孩子制定详细的复习计划,将学习任务分解为可管理的小目标,避免临时抱佛脚。比如,采用番茄工作法,将时间分为若干个单位,合理安排“学习、休息”的时间,帮助孩子保持专注,提高学习效率。另一方面,要有重点地进行复习,实现精准突破。比如,可以将课堂笔记和教材内容进行归纳,形成清晰的知识结构。根据老师的提示或历年真题,标记出高频考点和易错点。针对自身薄弱环节,将平时做错的题目整理到错题本中,定期复盘错误原因,避免重复犯错。

2.健康为本,精力充沛。身体状态直接影响心理状态,备考期间,家长要引导孩子保持规律的作息,确保每天7至8小时的睡眠,以维持大脑的最佳状态。要坚持适度的运动,不仅能缓解压力,还能提高专注力。饮食方面,应注重营养均衡,多摄入富含蛋白质、维生素的食物,避免高糖高脂饮食,防止过度依赖咖啡因。

让我们以包容的心态看待每一次考试,以多元的视角评价每一个孩子,以长远的眼光规划每一段成长历程。唯有如此,教育才能真正回归本质,成为通往未来的桥梁。

(作者系南开园中营小学教师)