



孩子人际交往遇到困难,家长要当高段位调解员—— 不强加个人喜恶 多关注成长变化

●在每个孩子的成长过程中,会遇到不同性格特点的朋友。孩子们一起学习、游戏,难免会争吵、打闹。面对这种情况,家长要怎样帮助孩子解开交友困境呢?是直接以个人喜恶帮孩子“挑”朋友,还是出谋划策告诉孩子交友之道?

讲述:孩子被孤立,家长该不该“出头”?

小虎最近回家总是闷闷不乐,干什么都打不起精神,就连妈妈给他做了爱吃的菜,都不能让他高兴起来。小虎

妈妈陈女士追问了好多次,才知道儿子跟同学闹了矛盾,几个人已经好多天没有说话了。

陈女士说,小虎在学校有几个特别要好的朋友,几个男孩从四年级开始就一起学习、一起玩,平时谁有不会做的题,大家还互相帮助讲解。现在上到六年级,“亲密小组”里两个成绩不错的男孩因为相互比成绩,开始有了嫌隙,以前总凑在一处学习讲题的小伙伴,渐渐各做各的题,暗自较着劲儿,而且还跟小组里的伙伴讲了对方的闲话。小虎对这种变化有些摸不着头脑,就对班里其他同学说了自己的困惑。“亲密小组”的伙伴认为小虎“叛变”了,有意孤立他,下楼做操、打饭都不叫着他。听说其中一个小伙伴的家长还建议自己

的孩子“脱队”。小虎一下子变得很失落,我们作为家长不知道该不该出头,帮助孩子挽救这份友情。

建议:乐观看待矛盾,“悦己”促进成长

全国模范教师、南开区中心小学高级教师张楠楠说,孩子在学校跟同学闹了矛盾,家长不要心急如焚地充当救火队员,想着立竿见影地帮助孩子解决交友困境,而是先摆正自己的心态,把当前的困境甚至伤害,当成孩子必须要面对的人生经历,鼓励引导孩子拿出勇气和毅力直面问题,同时开动脑筋、静心思考解决办法。

张楠楠老师建议,首先,家长要引导孩子乐观地看待矛盾,先控制好自身

情绪,切忌把个人喜恶强加给孩子,同时不能因为宣泄情绪而树敌,因为情绪稳定是静心思考解决办法的前提。其次,家长要告诉孩子,要以开放的胸怀看待当前的交友困境,不必斤斤计较。因为包括自己在内,每个人都在成长变化之中,很多矛盾或者偏激的言行,对未成年人来说,都是一时的钻牛角尖。随着孩子们各自成长,矛盾也会渐渐解决。利他才能悦己,引导孩子多有包容之心,多站在对方的角度思考,往往会收获成长的惊喜。最后,家长自身不要沉浸在孩子的交友困境中,一味追究孰是孰非;在帮助孩子分析解决问题的同时,要总结经验,甚至可以做一些记录,让孩子看到自己的进步。

文 贾林娜

实现从死记硬背到科学思维的跨越 学好高中生物的几点建议



天津南开日新学校
李金秋

高一上学期的学习已近尾声,对生物学科而言,随着知识深度的增加和知识点的交织,许多同学会感觉死记硬背的学习方法已难以应对高中的学习挑战。这里我将从核心逻辑、体系框架、精准练习三个维度给同学们一些建议,帮助大家实现从死记硬背到科学思维的跨越,从而突破瓶颈、提升学习效率。

一、抓住核心逻辑,注重理性思维

生物学是在事实基础上,借助大量实验研究发展起来的科学。其特点就是既讲事实,又讲逻辑,死记硬背只会让知识沦为零散的“碎片”,唯有抓住核心逻辑、激活理性思维,才能理解知识的本质。

1.抓住核心概念的本质,弄清其内涵和外延。要通过事实抽提出本质,理解生物学概念和原理,建构出合理的概念体系,并以此解决实际问题。如:要判断某种动物是不是鸟,从“能飞”“有翅膀”入手不行,记忆大量的鸟的类型与名字也不行,而必须通过有无“羽毛”这个本质属性去判断。

2.拆解逻辑链条,让知识可推导、可理解。如:真核生物的代谢过程之所以在特定的场所进行,是因为此处含有相应的酶等条件。明白这一点就能推知,蓝细菌虽然没有

叶绿体但因为含有光合作用所需要的酶和色素,就能进行光合作用,同理也能进行有氧呼吸等,只是没有生物膜分隔的特定场所,因此无序、效率低。

二、善于梳理总结,搭建体系框架

生物学的魅力在于其层次分明的系统性,把概念串成故事,带着问题学习、带着逻辑梳理,把知识连成线,织成网,构建起知识体系,你就拥有了“长时记忆”和“随时应用”的钥匙。

1.以核心概念为中心,通过横向、纵向或辐射串联知识,绘制思维导图。如:细胞的结构部分可以用概念图的形式总结各部分结构和功能,也可以绘制细胞的亚显微结构图,一半动物细胞一半植物细胞,二者共有的结构画在中间,特有的画在一侧,再进一步在旁边画出或写出各部分结构和功能,来直观形象记忆并理解细胞是一个“统一的整体”,细胞必须保持完整性,才能进行正常的生命活动。

2.结合生产生活实际,综合分析,在情境中解决问题,理解应用。如:以长跑中人体出现的各种现象入手,总结与细胞代谢有关的许多知识。跑步时需要直接能源ATP,而ATP的主要来源是细胞呼吸,细胞呼吸释放的能量另有一部分转化为热能,所以运动时会出汗;有氧呼吸需要氧气,因此跑步时会呼吸急促、心跳加快;即使这样,氧气也可能供应不足,部分细胞会进行无氧呼吸产生乳酸等,导致肌肉酸痛。还可以继续联系,细胞呼吸分解的有机物释放的能

量又直接或间接地来自光合作用,而光合作用的能量来自太阳能,从而复习根本能源、重要能源、储备能源、直接能源等基础知识。

三、精准练习,跳出“题海”,练出“解题思维”

课后练习是学习的重要环节,以此可以巩固知识、查漏补缺、深化理解、掌握方法,精准攻克薄弱点。但一定要避免“盲目刷题”,机械重复。

1.题不求“多”,但求“精”,做一题要懂一题,而且要会一类。要优先做“高考真题中的基础题”,有代表性的“母题”。如:氧气对有、无氧呼吸强度的影响的考查,题目会以曲线图、柱状图、表格等各种形式出现,但只要研究透曲线图,其他便可迎刃而解。

2.每道题都要在审题时画出关键词,弄清怎样以题干的关键词语、显隐性条件等为突破口进行解题,培养信息获取能力。要肯花时间和精力弄清解题思路、解题程序是什么;每个选项错在哪里;错误的原因是属于记忆水平的知识缺陷,还是审题问题,还是答题规范性问题,还是实属不懂;自己的答案与标准答案有何差距;应如何消除这种差距。假以时日,能力自然就提高了,就能以不变应万变了。

总之,摒弃死记硬背、盲目刷题的旧模式,以核心逻辑为引领、以知识体系为支撑、以精准练习为抓手,就能逐步提升生物学素养和解题能力。慢慢地,你会发现生物不再是“理科中的文科”,而是一门“讲得清、算得准、用得上”的真正理科。

(李金秋,天津南开日新学校高中部生物学科专家,首席教师;正高级教师,天津市特级教师。)

把“诚信”种进孩子心里

高偲媛

“老师,孩子昨晚作业没写完,却骗我说写完了!”“我家孩子为了多玩十分钟,居然说老师没留作业……”翻开班主任的微信记录,都有类似的留言。这些情况的背后,是孩子还没完全建立起“诚信”的认知。那么,家长该如何把“诚信”种进孩子心里,让它生根、发芽,最终长成挺拔的“人格大树”呢?

一、读懂谎言的“潜台词”

当孩子选择说谎时,其背后往往是害怕、逃避或渴望认可的心理需求。我们的首要任务不是去戳穿和惩罚,而是构建一个让孩子感到“即使犯错,说真话也是安全的”家庭环境。

当孩子坦承错误时,请将关注点从“你做错了什么”转移到“你愿意告诉我真相,这太棒了”。我们可以这样说:“我知道承认这件事需要很大勇气,你的诚实让我为你骄傲。现在,让我们一起想想怎么解决它。”随后,与孩子共同承担后果:不小心撕坏了图书,就一起用胶带细心粘好;忘记了数学作业,就商量如何将其及时补上,并寻找避免再次遗忘的方法。让孩子深刻体会到,诚实是开启解决问题之门的钥匙,而非引爆责难的导火索。这份坚实的信任,是孩子敢于面对一切过失的后盾。

二、巧设“家庭诚信契约”

家长可以和孩子携手制定一份“家庭诚信契约”,契约里清晰写明:“我们郑重承诺,直面错误不逃避,携手共担责任,共克难关”“我们庄严承诺,严守彼此约定,言出必行,一诺千金”。全家齐聚,郑重签下姓名,随后将这份契约张贴于家

中显眼之处,时刻警醒。

建议家长和孩子一起约定一个温馨的“家庭诚信时刻”。每周一次,于轻松惬意的氛围中,全家人围坐在一起,分享本周坚守诚信的暖心经历。比如:爸爸退回超市多找的零钱,孩子坦白课堂小动作等,都值得细细倾听。对于这些诚信之举,给予的奖励无需是物质堆砌,一次特别的“晚餐菜谱决定权”、一个饱含深情的拥抱,或是一封真诚的表扬信,都能让诚信如春风化雨,串联起家庭情感,成为提升家庭凝聚力的核心纽带。

三、家长以身立教

家长是孩子人生路上至关重要的第一本教科书,我们的每一言每一行,都如同精心绘制的模板,被孩子悄然效仿、深深铭记。我们能否坚定不移地坚守承诺、始终如一地保持诚信,这绝非小事,而是关乎孩子未来品格塑造的关键所在。

我们不妨身体力行地去践行:郑重答应孩子周末去游乐场,便要不顾万难、想尽办法去兑现;不小心打破家中物品,要毫无隐瞒地坦然担责,并细致地将一切收拾妥当;即便处于无人监督的角落,也要严于律己,像主动缴纳停车费般小事也绝不含糊。每一份对诚信的执着“较真”,都是在为孩子那珍贵的人格银行,郑重存入一枚闪耀着光芒的“诚信金币”。当我们以诚实坦荡之姿坦然面对生活,孩子自会坚信,这世界值得用真诚去温柔相待,诚信的种子也必将在他们心中深深扎根、蓬勃生长。

(作者系南开区宜宾里小学教师)