



# 从“不好管”到“管不了”，紧张的亲子关系该如何缓解—— 多听少说 给足信任 保持边界

●随着孩子年龄的增长，不少家长有这样的感受：跟孩子对话交流的时间逐渐减少，往往没说上几句话，孩子就把自己关到屋里。在孩子关上门的那一刻，家长“尬”在原地不知所措，不知如何才能破解越来越管不了孩子的难题。

讲述：妈妈一开口，就被嫌唠叨

孙女士最近经常给熟悉的朋友打电话，请教该如何跟孩子缓和关系。朋友们提的最多的建议就是“多说孩子爱听的”，可她却不知说什么，孩子

才爱听。

孙女士说，女儿小艾上高一了，脾气变得越来越大，一会儿嫌我们太啰嗦，一会儿觉得我们管得太宽了，一会儿又觉得我们不理解她……我们无论聊什么话题，只能简单说几句话，说多了她就觉得很烦。所以现在我们在家真正交流的时间很短，无非就是问问想吃什么，什么时候休息等。至于问学习、考试之类的，要在她比较放松、心情还不错的时候才能聊一聊。现在小艾很少主动跟我们聊天，回到家大多数时候是在自己的房间窝着。我出于关心，想问问她在学校的情况，她通常是敷衍我几句，说能管好自己，不用我操心。我再多说几句，她就不耐烦了，一边说着“真唠叨”，一边把我推出房间

去。我也试着说她喜欢的话题，直接被无视，这让我不知所措。

## 建议：多给孩子一些积极反馈

家庭教育指导师、天津市第一中学心理中心教师李雪云老师说，家长出于关心孩子的心理，总想多跟孩子聊一聊，多了解孩子，但是如果家长始终把孩子当成“小宝宝”，事无巨细地关心询问，又以“为你好”的名义，给孩子提各种要求，只能让孩子变得急躁渐渐躲着家长，让亲子关系变得紧张。

李雪云老师建议，首先，家长在与孩子沟通时，要跳出“你无论多大，都是我的孩子”的僵化思维，以平等的姿态与孩子对话。家长要尊重、包容孩

子的想法，在非原则问题上，允许孩子试错，要避免板着脸跟孩子提要求的沟通方式。其次，家长要看到孩子成长的需求，保持边界，不过多干涉孩子，放手让孩子自主安排学习、人际交往等方面的事情。家长的信任既会减少孩子与家长的冲突，又让孩子增强了责任感，逐渐学会对自己负责。最后，亲子关系的核心是家长要跟孩子有良好的情感连接，因此家长可以变单向说教为双向倾听，多听少说，充分了解孩子的想法。对孩子的行为表现，要减少指责批评，多肯定优势所在。家长对孩子的积极肯定不但可以增强孩子的自信，更是亲子关系走向亲密的催化剂。

文 贾林娜

## 古今贯通 中外关联 学好高中历史的几点建议



天津南开日新学校  
万庆刚

《普通高中历史课程标准》2025年修订版指出，高中历史课程的设计坚持高中与初中、大学课程的一体化设计。历史学科关键能力的养成至关重要，包括历史阅读能力、分析能力及写作能力，在这里我就这几方面能力的培养谈几点建议。

### 一、利用教材，培养历史阅读能力

历史教材是高中历史学习最核心、最基础的资源。《中外历史纲要》以通史的叙事框架，展示中国和世界历史发展的基本过程。

1. 阅读教材要以“单元”为单位，特别是在每个单元学习前，做到通读教材，通过阅读目录和单元导言构建宏观认知框架，了解本阶段的历史特征和基本线索。

2. 通过对课本的闭环阅读，实现导言—正文—探究与拓展的有机统一，将基本知识点整合为有机体系，形成历史发展逻辑。

3. 聚焦教材中的关键概念，它是理解历史状态的关键。包括史实概念，如“西安事变”，需掌握该概念的历史背景、事件、地点、基本过程及对史实的评价；理论概念，如“新民主主义革命”，需以唯物史观进行阐释。

4. 教材中的“史料阅读”“学思之窗”等栏目是训练史料分析能力的优质资源。

5. 关注“历史纵横”，它补充了主干知识相连的历史背景、学术观点及中外关联内容，它使历史表述更加完善。

6. 以“课”为单位，“学习聚焦”栏目其价值在于“聚焦重点、化解难点”，它是知识体系的核心内容。

7. 以“子目”为单位，厘清每个子目的主要历史事件和历史现象，以结构图或图示的形式完成知识的标识。

8. 注意中国史、世界史有机结合，关注中外历史关联，利用教材中的案例，从宏观的世界历史发展的角度认识和理解中国史的发展进程，构建主干知识体系。

9. 阅读历史地图。图例是地图中各种符号的简要说明，要正确领会地图所负载的历史信息。关注历史地图的标题，如《春秋列国形势图》，把握其主题内涵，了解春秋时期大国争霸态势，黄河、长江流域的开发及少数民族与华夏族杂居，形成华夏文化的认同。注意历史地图中的古今对照信息，揭示特定时期空间的变化，古今地理要素的变化。注重地图之间的比较，可以了解到历史变迁的时空对照。可以将课文内容与历史地图有机结合，在图中加注，实现时空密切结合。

### 二、以核心素养整合学习内容，提升历史分析能力

运用主题学习、问题学习及大概念等方式，对教材的

顺序、结构进行调整，形成有跨度、有深度的整合，根据学习的要求可以进行历史横向联系整合，把同一时期的中外事件整合在一起，如把公元前8世纪至公元前3世纪的“轴心时代”中国、希腊与印度联系起来，在更宽阔的历史视野中进行认识文明的发展。也可在历史纵向联系上整合，如“中国历代疆域的变迁”，说明统一的多民族国家的发展。进行单元内、跨单元、中外通史、通史与选择性必修、选必修的不同模块进行整合，形成具有探索意义的综合性学习主题，在新的主题范围内进行历史分析，提升思辨能力。

### 三、历史写作有利于提升探究能力

历史写作要具备史料辨别、分析加工及讲求证据的能力，对历史资料进行解读和组合，建构对历史的阐释。可从日常学习中发现和提炼题目，从史学文献中的内容争议中选题或从特定的历史事件、时代人物中选定主题。历史课程设计了跨学科主题学习和学业质量检测中增加开放式试题的命制，历史课程的学习已不局限在知识的掌握，对能力和学科素养的形成提出更高的要求，跨学科知识的挖掘和深入掌握要合理、自然地融入历史教学中。历史教学中倡导的跨学科学习，是引导同学们借用和思考其他学科的相关内容，形成发散性思维，为更好地认识、理解历史内容提供支撑。要打通中外历史之间的界限，提升高度，注意多方面、多角度、多层次认识、理解历史问题，在写作过程中避免程式化、套路化。

（万庆刚，天津南开日新学校高中部历史专家，中学高级教师。）

## 用AI解锁高质量陪伴

陈雪

以前，家长在孩子学习时扮演的角色像是一名“监工”；而身处数智时代，我们或许应该学会成为一名“AI教练”。这不仅是身份的转变，更是教育理念的升级——从居高临下的监督，转变为并肩协作的引导。

### 一、从“屏幕冲突”到“时间伙伴”：AI助力重建亲子信任

孩子在使用电子设备时总是难以做到自我控制，常常一不留神就从原本“查资料”的初衷，变成了毫无节制地“刷视频”。对此，家长的唠叨只会换来孩子的反感和抗拒。建议家长可以尝试换一种方式。借助时间管理类软件，能够客观记录孩子使用各类App的时长，并生成直观的可视化报告。家长可以通过这些数据，了解孩子的真实“数字足迹”，而不是仅凭猜测或偶然发现就轻易下结论。这样一来，AI工具就变成了家庭的“时间管理助手”，用数据代替猜疑，助力亲子之间建立基于事实的信任。

### 二、从“言语摩擦”到“情感共鸣”：AI助力化解沟通误解

在亲子沟通的过程中，常常会出现这样的困境：家长所说的话，到了孩子耳中却被听成了“指责”；而孩子表达的内容，在家长看来则被视为是在“顶嘴”。语言本应是连接彼此心灵的桥梁，可有时却不幸沦为了情绪交锋的战场。

现在一些具备情绪识别功能的AI工具，能够帮助我们“看见”隐藏在语言背后的情感信号。它们通过对语音或文字的分析，精准判断出对话中所蕴含的情绪倾向，比如焦虑、期待、委屈、鼓励

等，并且还能以可视化的方式呈现出来。当了解到孩子的情绪倾向后，家长可进行针对性安抚引导。

### 三、从“学业监督”到“成长伙伴”：AI助力平衡兴趣与学习

辅导孩子学习是很多家长面临的难题：要是管得太细，孩子会觉得厌烦；可要是放得太松，家长又实在不放心。一些智能学习软件能够通过分析孩子的学习数据，精准识别出知识的薄弱点，并生成个性化的练习建议。这时，家长的角色便可以从“监工”转变为“学习伙伴”，和孩子一同查看学习报告，共同制订改进计划。在这个过程中，孩子学会了对自己的学习负责，家长也达成了从“管教”到“陪伴”的角色升级。

### 四、AI是工具，共情是根本

在积极拥抱AI工具的同时，我们更需保持一份清醒的认知：AI工具始终只是辅助我们育人的“脚手架”，而非教育的核心所在。真正的教育，离不开家长与孩子之间的理解、信任与陪伴。建议家长在使用AI工具时多留意以下几点：首先，要选择适合的工具，依据孩子的年龄和实际需求，挑选功能清晰明确、操作简便易行的AI软件；其次，注重共同参与，和孩子一同探索AI的各项功能，使孩子真切感受到技术是用来提供帮助的，而非用于监视；最后，务必重视情感交流，因为即便技术再智能，也永远无法取代一个温暖的拥抱、一句真诚的鼓励以及一次推心置腹的真诚对话。

（作者系天津市实验小学滨海学校教师）