



孩子提起学习就不舒服,是逃避,还是真的生病了?

不刻意营造环境 用陪伴代替施压

●面对学习压力,有的孩子沉着冷静,有条不紊地制定学习计划;而有的孩子缺乏抗压能力,害怕退缩,嚷嚷着手心出汗、肚子疼、头疼,甚至浑身不舒服,家长内心慌乱、焦虑不安,带孩子到处做心理咨询或求医问药……

讲述:孩子不能坚持上课,家长四处求医

小迪是一名初三的学生,尽管还有几个月就要中考了,但他却没有进入备考的状态。初三开学到现在,一个学期过去了,小迪去学校的时间并

不多,用“三天打鱼,两天晒网”来形容他这学期的出勤率是一点不夸张,请假的原因总是头疼、心脏难受、浑身不舒服。为此,小迪妈妈徐女士没少带他去医院,可诊断结果和治疗建议却让她越来越迷茫了。

徐女士说,前些天的期末考试,我好说歹说把小迪送到了学校。考完之后,小迪告诉我,他更难受了。虽然我跟他成绩不重要,只想让他有始有终,但他回家往床上一躺的状态,让我觉得之前的劝说都白费了。其实从一年前开始,小迪就出现了不想学习的情况,从过敏、鼻炎、心脏不舒服,到现在这疼那疼的,焦虑的我带他做心理咨询、精神测评,甚至还去看了精神科,动了想让他吃药、做治疗的念头,却又担心

是过度治疗,为此左右为难。

建议:对话有边界,语气要温暖

12355天津青少年心理咨询热线首席心理专家东玉林老师说,随着年级的升高,孩子面临的学习压力也逐渐增加,出现心理以及生理上的不适应、不舒服都属于正常反应。但很多家长会通过各种途径的搜索、查询,主观给孩子下“诊断结论”,动辄认为孩子出现所谓躯体化表现,觉得孩子需要吃药等方式的治疗,这是家长过度担心的表现,在帮助孩子回归正轨前,家长先要从自身的认知和言行上做出改变。

东玉林老师建议:首先,家长要叫停通过说教来安抚孩子的行为,

跟孩子对话要把握好边界尺度。同时家长对孩子小心翼翼的言行,营造所谓温馨的家庭环境显得刻意,也缺乏温暖,这会让本就对压力敏感的孩子感到更加紧张。其次,疏解学习压力最有效的方法是真正掌握知识,增强自信。家长可以引导孩子静下心来梳理知识点,弄清楚模糊的地方,答题正确率提升了,心理压力自然就降低了。最后,动辄让孩子通过吃药来缓解压力的行为不可取,不能把吃药或者仪器治疗当作救命稻草,家长以温声暖语以及不焦躁的心态来陪伴孩子,跟孩子一起讨论学习方法和学习计划,引领孩子脚踏实地地解决问题,才是孩子最好的减压剂。

文 贾林娜

构建知识网络 培养思维能力 学好高中地理的几点建议



天津南开日新学校
齐爱民

高中地理是一门兼具文理特性的学科,学科要求不再局限于“知道什么”,而是要探究“为什么”和“解决什么”。同学们既需要脚踏实地夯实基础,也需要灵活运用方法提升能力。

一、知识为基、构建网络

夯实基础是地理学习的根基,对于核心地理规律和原理不能死记硬背,要理解原理本质,构建知识体系。概念是构成知识体系的基石。概念学习要注意精确区分易混概念,如“地质作用与地质构造”“生长期与生长周期”,然后选择核心概念作为节点,梳理知识搭建完整的知识体系,让知识脉络一目了然。

高中地理核心知识点可以从三大板块进行梳理。一是自然地理,包括地球运动、大气运动、水的运动、地质作用以及彼此的联系和相互作用。二是人文地理,核心就是区位理论。包括人口区位、城市区位、农业区位、工业区位、交通区位。三是区域地理,就是通过案例教学分析区域特点,归纳区域优势条件、存在的问题,最后选择区域发展方向。

二、能力为重、思维培养

1. 获取和解读地理信息

的能力。同学们要能够从题目的文字表述中获取地理信息,包括读取题目的要求和各种有关地理事物定性、定量的信息。能够快速、全面、准确地获取图形语言形式的地理信息,包括判读和分析各种地理图表。地理学科的显著特点是图文结合,图表是地理信息的载体,高考中图表题占比极高,必须熟练掌握各类图表的解读技巧。常见的图表包括等值线图(等高线、等温线、等压线)、统计图(曲线图、柱状图、扇形图)、区域图、示意图等,解读等值线图要抓住“凸低为高,凸高为低”和“大于大的,小于小的”两大规律;解读统计图要先看清图例、坐标轴含义,再分析数据变化趋势与关联;解读区域图第一步是定位,通过经纬度、轮廓、标志性地理事物确定区域,再结合区域特征分析问题。

2. 调动和运用地理知识
和基本技能的能力。能够调动和运用基本的地理数据、地理概念、地理事物的主要特征及分布、地理原理与规律等知识,对题目要求作答。能够调动和运用自主学习过程中获得的相关地理信息。能够选择和运用中学其他相关学科的基本技能解决地理问题。能够运用地理基本技能。如地理坐标的判断和识别,不同类型地理数据之间的转换,不同类型地理图表的填绘,地理数据和地理图表之间的转换,基本的地理观测、地理实验等。

3. 描述和阐释地理事物、地理基本原理与规律的能力

力。能够用简洁的文字语言、图形语言或其他表达方式描述地理概念,地理事物的特征,地理事物的分布和发展变化,地理基本原理与规律的要点。能够运用所学的地理知识和相关学科的知识,通过比较、判断、分析,阐释地理基本原理与规律。

4. 论证和探讨地理问题的能力。能够发现或提出科学的、具有创新意识的地理问题。能够提出必要的论据,论证和解决地理问题。能够用科学的语言、正确的逻辑关系,表达出论证和解决地理问题的过程与结果。能够运用正确的地理观念,探讨、评价现实中的地理问题。

三、价值引领、素养导向

学好地理能够帮助我们认识世界、深刻理解人地协调观念,培养解决真实世界复杂问题的未来人才。新高考背景下的学习,正是一场将学生从知识的被动接受者,锻造为富有洞察力、责任感与解决问题能力的主动探索者的过程。新高考命题立意也从“知识立意”到“素养立意”发生改变,具体体现在试卷大量采用“新材料、新情境、新问题”,紧密联系国家战略、社会热点与生活实际;引领我们的学习必须与国家发展、时代脉搏同频共振。如将“乡村振兴”“生态文明”“碳中和”“一带一路”“城市群发展”等国家战略与所学知识结合,思考其地理背景与影响,同时开展身边实践,观察身边地理现象,解释地理现象,从地理视角理解世界、分析问题并做出负责任的决策。

(齐爱民,天津南开日新学校高中部地理专家,中学高级教师。)

培养四种赢在起跑线的能力

鲁沫含

从幼儿园到小学,是孩子成长中关键的“跨越期”。对于即将进入小学校门的准小学生来说,家长从现在起要用心培养孩子四种可以赢在起跑线上的能力。

一、自理能力是生活的基础

在幼儿园,孩子们有生活老师细心的呵护。然而,步入学校的大门后,他们便迈入了一个全新的天地。老师是知识的传授者,专注于培养孩子们的行为习惯与学习能力。因此,孩子需要有“自己的事情自己做”的意识。比如:根据课表整理书包,带齐所需的学习用品;铅笔、橡皮掉了能主动捡起放回原处;独立完成如厕、熟练系鞋带等生活小事;课下主动喝水,提前备好下节课的学具,用积极的状态迎接上学的每一天。

二、倾听能力是学习的前提

孩子入学,家长最挂心的是孩子的座位。若孩子在0至6岁期间未能养成倾听的习惯,即便坐在您心中的C位,也无法专注听讲。倾听不仅是一种行为,更是一种习惯,一种从小培养并逐渐内化的能力。倾听是一种宝贵的品质,它能让孩子更好地理解世界,感知他人的情感。比如:家长可以通过我说你学的方式来训练,每天坚持听记一句话,逐渐变为两句、三句;也可以爸爸、妈妈、爷爷、奶奶每人说一句话,让孩子来复述,在训练中让孩子们逐步形成倾听能力。

三、执行能力是信心的源泉

在学校生活中,执行能力尤为关键。学校不仅是学习知识的地方,更是孩子习惯养成、能力提高的沃土。老师是孩子的引路人,所以家长要引导孩子学会按照老师的要求去做,做个执行力强的好孩子。比如:语文老师要求每日坚持阅读,数学老师要求每天坚持口算练习,家长就可以监督并检查孩子是否按照要求去做。孩子在校用餐时,家长要提醒并协助检查,确保孩子带齐餐具,避免出现丢三落四的情况。学习习惯执行力强的孩子求知欲强,对知识充满了探索。行为习惯执行力强的孩子容易成为同学们的榜样,有助于自信心的形成。

四、交往能力是快乐的动力

进入学校后,同学间的交往并非由老师或家长安排促成,更多是因为孩子自身具备乐于助人、包容谦让的品性,自然而然吸引其他同学与之成为朋友。而良好的交往能力,离不开自理能力、倾听能力和执行能力的支撑。自理能力强的孩子,更愿意主动向有困难的同学伸出援手;善于倾听的孩子,沟通时能换位思考、共情他人,更易拉近关系;执行力强的孩子常被同学当作榜样,自带“好人缘”。具备这些特质的孩子,也更容易在互帮互助中与同学建立深厚友谊。

(作者系南开日新学校教师)