



亲子间没有共同语言,只因彼此经历不同? 请先搭建信任基础——

不必苛求完美 鼓励自我成长

● 孩子越大,跟父母越缺乏共同语言,难以沟通:父母希望孩子努力上进,而孩子觉得父母对自己要求苛刻。有家长觉得,这是因为两代人有各自的经历,彼此不理解对方的想法。要想破解这个难题,需要家长主动做出改变。

讲述:跟爸妈聊天,总是说不到心坎上

放假后,小珺每天最盼望的就是爸妈去上班,这是她最轻松的几个小时,耳边没有了爸妈的唠叨,她看书、写题,再躺一会儿看看手机,有时还跟好

朋友打电话聊会儿天,感觉特别放松。最让她心烦的是,妈妈每天两次的“电话查岗”,她总是三两句话就挂断电话。已是高一学生的小珺认为自己长大了,跟父母没有什么共同语言,而且不希望被他们严密监控。对此,小珺的妈妈谭女士觉得,女儿没有理解父母的良苦用心。

谭女士说,孩子大了,需要自己的空间,作为家长,我们很理解。但孩子跟我们没话可说,还是让我们很难过。是不是因为孩子没有经历过父母所经历过的事情,所以觉得跟父母无话可说呢?也许是沟通方式不对,但我们督促孩子学习、纠正坏毛病,或者说想多了解她的朋友圈,都想“为她好”,可孩子偏偏不理解,总说我们的话说不到她心坎上。

建议:切忌纠缠琐事,多为孩子“赋能”

天津市家庭教育研究会会员、河西区关工委专家组成员井春玲老师说,父母和孩子之间缺少共同话题,甚至出现“话不投机半句多”的窘况,不能简单地认为是彼此经历不同。其主要原因还是父母对孩子以“为你好”的名义,对孩子过度关心或责备,总希望孩子凡事做得完美,而孩子认为自己每天活在父母的各种要求中,却无法实现,从与父母没有共鸣,到索性摆烂,家庭冲突在所难免。

井春玲老师建议,首先,为人父母者要做赋能型家长,鼓励孩子对自己的未来负责。家长不能剥夺孩子试错的机会,不要带着焦虑的情绪紧盯孩

子,否则孩子会因为父母的焦虑而内耗。家长在面对孩子的问题时,要先稳定自身情绪,再帮助孩子认清自己的长处,找准努力的方向;敏锐感知孩子的进步后,要及时赞美,当孩子获得父母赋予的积极能量,会主动让自己变得更好,实现自我成长。其次,要让孩子感受到父母关爱的真实存在,而不是以爱之名的监督和唠叨。比如:下班进家门之前,家长要丢掉坏情绪,营造温馨的家庭氛围。倾听与共情是搭建亲子信任的基础,当家长跟孩子聊天时不打断、不评判,用“我理解你”代替说教;当孩子需要帮助时,提供简单的思路和方法,给孩子更多自主权,家长这种转变会给孩子带来惊喜,亲子间的共同语言也会越来越多。

文 贾林娜

提升基础体能 强化选考锻炼 关于体育中考的备考建议



南开区教师发展中心
赵希波

为了帮助初三同学科学、系统、高效地迎接体育中考,我为大家提供一份覆盖体考全项目的备考方案,希望对大家有所帮助。

一、寒假蓄力期——提升基础体能,突破个人弱项

1.科学制定锻炼计划:每周训练5天,每日练习40至60分钟(热身、放松各10分钟),以中低强度为主,重在保持身体机能,建立规律训练节奏。

2.结合体考选项科学锻炼

必测项目(800/1000米)(1)有氧练习:采用“3分钟慢跑+1分钟快走”循环20至25分钟,心率维持在120至140次/分;每周2次定距慢跑(男生1500至2000米,女生1200至1600米)。(2)力量练习:每日高抬腿3组×1分钟,弓箭步跳3组×15次,提踵3组×20次;每周2次核心训练(平板支撑1分钟/3组,臀桥20次/3组)。建议呼吸节奏为“两步一呼吸/三步一呼吸”的模式。

选测项目(一)(1)50米跑:每日站立式起跑反应练习3组×10次,每周3次×30米加速跑;注重屈肘摆臂训练。(2)立定跳远:每日3组×10次纵身抱膝跳跃,重点体会“预摆—蹬地—收腹—展体—落地”动作链。(3)引体向上(男生):侧重直屈臂悬挂、弹力带或负重下

拉练习。(4)仰卧起坐(女生):仰卧强化卷腹、举腿练习。

选测项目(二)(1)足/篮球:以熟悉球性、基础运球与绕杆步伐练习为主,建立节奏与空间感。(2)乒乓球:每日6组×30次连续正手攻球,配合步法练习。(3)排球:借助辅助器材,重点练习垫球手型与击球部位。

二、开学调整期——适应集体练习节奏,检验寒假成果

1.科学选择锻炼内容:每周5次集体有针对性练习,每次保证在校60分钟锻炼(含体育课),逐步提升练习强度,间歇训练与技术细化相结合,建议每两周进行一次项目自测。

2.强化体考选项锻炼

必测项目(800/1000米)(1)速度耐力:间歇跑练习(男生400米快+200米慢/2至4组;女生300米快+200米慢/2至4组,组间休息3至5分钟)。(2)技术强化:每周自主安排1次起跑、弯道跑及冲刺专项练习。(3)爆发力提升:可进行半蹲跳、台阶换腿跳、波比跳等练习。

选测项目(一)(1)50米跑:行进间30至50米/4至6组全程加速跑,配合原地纵跳摸高、蛙跳等爆发力训练。(2)立定跳远:进行连续蛙跳、跳台阶等专项训练。(3)引体向上(男生):完整引体向上与离心辅助组合练习。(4)仰卧起坐(女生):定时、定量与1分钟计时等强化间歇训练。

选测项目(二)(1)足/篮球:按照4米/3米标准测试间距进行完整绕杆练习,注重起跑如杆方位、节奏控制与重心

移动。(2)乒乓球:人机定点攻球稳定性与提升练习,适时提高发球球速。(3)排球:单人或多人友伴间交互垫球与对墙垫球训练,高度要求(男≥2.35米,女≥2.15米)。

三、强化冲刺期——巩固技术,提升应试能力

1.科学优化稳定提升:每日锻炼30至50分钟(含热身、放松各10分钟)。重点以模拟测试与技术细节打磨为主,逐步降低训练量,避免疲劳累积,确保最佳状态。

2.分项目精练要点

必测项目:(800/1000米)(1)模拟测试:每周完成1至2次全程计时跑,强化配速与节奏。(2)技术优化:针对自身“极点”出现的时段,注重呼吸调节与冲刺跑练习。(3)恢复安排:养成每次运动后进行15至20分钟放松跑习惯。

选测项目(一)(1)50米跑:每周加强起跑反应与终点冲刺跑练习,提升全程跑的稳定性。(2)立定跳远:每周完成1至2次模拟测试,重点纠正蹬地发力与落地动作。(3)引体向上(男生):真实情境模拟测试3组(间隔≤30秒)。(4)仰卧起坐(女生):强化动作规范、节奏与数量。

选测项目(二)(1)足/篮球:每周进行6至8组计时绕杆测试,强化运控球节奏,避免违规与失误。(2)乒乓球:人机模拟测试(40次/3组),提升判断落点和击球的精准度。(3)排球:在3×3米限制区完成3组/1分钟计时垫球模拟测试,优化垫球稳定性和连续性。

(赵希波,南开区教师发展中心中学体育与健康学科教研员,高级教师,天津市市级优秀教师、天津市市级学科骨干教师。)

如何教孩子打理压岁钱

魏祺

压岁钱,是满载祝福的传统礼物。家长通过科学方式引导孩子管理好压岁钱,是在帮助他们从小建立健康的金钱观。对此家长需要完成重要的角色转变——从压岁钱的“保管员”转变为孩子的“财商教练”。要当好“财商教练”,其核心是在安全边界内,赋予孩子决策自主权,并让他们学会承担自己决策带来的结果。

一、小学阶段(6至12岁):财商启蒙与习惯养成

小学阶段的孩子已萌生金钱意识,思维具象可感。建议家长引导孩子把压岁钱分成三部分来管理。一是把一半压岁钱存入“梦想储蓄罐”,家长带孩子走进银行,让利息见证积少成多的力量;二是把20%至30%化作“自由支配金”,赋予孩子完全自主权,即使孩子偶尔冲动消费,也是他们的成长必修课;三是把剩余的10%作为“爱心基金”,引导孩子用这笔钱为家人选购礼物或参与公益,收获给予的快乐。

二、初中阶段(12至15岁):预算管理与规划思维

初中阶段的孩子抽象思维能力增强,消费需求和自主意识同步增长。家长教育的重点要从“管钱”升级到“规划钱”。

家长可以和孩子一起盘点压岁钱,共同制定年度预算,帮助他们区分“需要”和“想要”。为孩子办理借记卡,教他使用手机银行记录收支,同时学习防范诈骗等基础知识。这时也可以给孩子介绍货币基金等简单理财产品,让孩子理解风险与收益的关系。为

了鼓励储蓄,家长可以设立“匹配基金”,承诺如果孩子存下一定金额,就按比例给予奖励。

三、高中阶段(15至18岁):财商实践与未来储备

这个年龄段的孩子已接近成人,思维趋于成熟。家长可以抓住时机,引导他们进行更全面的财商实践。

家长可以建议孩子将压岁钱合理分配:20%作为应急基金,培养风险意识;50%作为教育基金,为未来上大学或技能投资做准备;20%用于投资理财,在家长指导下尝试购买基金等,重点不是赚钱,而是理解市场;剩下的10%维持消费和公益。

家长可鼓励孩子将压岁钱用于投资自己,比如购买课程、参加竞赛;还可以支持他用这笔钱作为启动资金,尝试家教、手作售卖等,体验“开源”的艰辛与成就感。同时,也要开始进行信用教育,讲解信用卡和信用记录的重要性。

在引导孩子建立正确金钱观的过程中,给家长的共同建议有四点:首先,要保持开放沟通的态度,让谈钱自然融入家庭日常对话,营造坦诚的财务交流氛围;其次,需牢记以身作则的力量,孩子往往通过观察父母的消费习惯与理财方式来构建自己的金钱认知;再者,要充分尊重孩子对压岁钱的处置权;最后,允许孩子在消费中适度试错,那些看似冲动的“踩坑”决定,实则是用真金白银换来的成长必修课,其价值远超说教。

(作者系天津市实验小学滨海学校教师)