



面对学业压力、人际关系、家长要求,孩子眼里的光亮在减少……

营造宽松环境 给予多重认可

●很多家长在上下学的时间留心观察孩子,发现原本喜欢追逐嬉戏、眼睛里闪着光的孩子,开始习惯性地低着头盯着地面走路;曾经叽叽喳喳爱说爱笑的孩子,经常看到家长的一个眼神,就默默地走到书桌旁。孩子的眼睛里“光亮”在减少,怎样才能找回曾经那份清澈、明亮的眼神呢?

讲述:孩子神采暗淡,性格也越来越沉闷

罗女士换工作后,时隔两年又在

早上送孩子上学了。因为学校离家不远,所以母女俩都是走路去学校。没过几天,罗女士就发现了女儿小悦的变化:没有以前那么爱说爱笑了,看见同学都是轻轻打个招呼,各走各的;也不爱东看西看了,低着头默默地赶路。再看看周围,跟小悦差不多大的孩子都是这样,眼睛里的灵动和清澈少了很多。

罗女士说,小悦马上小学毕业了,性格变得越来越沉闷。她刚上小学的时候,上学放学都蹦蹦跳跳的,眼神闪亮,话也很多,而现在是问一句答一句,有时干脆就不回答,而且眼睛没有以前灵动,目光有些滞涩。以前放学后,小悦总想去家附近的小公园跑跑跳跳,而现在都是直接回家,玩会儿手机,就主动拿起书包去学习了。现在

我总感觉孩子这样沉闷下去不太好,却不知该如何去调整?

建议:避免焦虑传染,多给予孩子温暖支持

天津12355青少年心理咨询热线首席心理专家东玉林老师说,孩子眼里有光彩,是生命力旺盛的直接表现。孩子对周围充满好奇心、生活中获得成就感、人际关系相处融洽等,都会让孩子神采奕奕。当孩子的眼神逐渐变得暗淡,家长要从孩子的学业、人际关系等多个方面进行考量,看看孩子的身心成长与现实环境是否失衡,并进行及时的改变和调整。

东玉林老师建议,首先,家长要对孩子进行细致的观察和耐心的询问,问

问孩子对学业压力的感受、与老师和同学的关系是否融洽,对家长提出的要求有没有抗拒,找到孩子心理焦虑或心理恐惧的原因。其次,在跟孩子沟通后,可以重新评估、规划成长的目标,通过减少手机使用时间、增加每天的运动量、多跟志同道合的小伙伴交流等方式,调整孩子的生活节奏,让生活环境变得更加健康。最后,给孩子营造宽松的生活环境,家长不要把自己的焦虑情绪传染给孩子,尝试培养孩子的兴趣爱好,多元化评价孩子,设定目标要符合孩子成长的实际情况,给孩子多方面的认可与鼓励,不因为孩子没有达成目标而一味为难孩子。当孩子重新找回自信,眼神重获清澈与鲜活。

文 贾林娜

观点明确 深挖立意 聚焦时代 2026高考语文作文备考提醒



陈曦

纵观近三年的语文高考作文真题,不难发现作文的考查更加注重对材料的深度分析,要求针对话题和关键词阐述自己的观点,围绕观点进行论证。建议考生在备考时,要着重观点的生成、立意的深挖以及对时代的真切思考与回应。

一、围绕话题,明确观点

近年来高考作文一直保持着“材料+话题”的基本模式。要想不跑题、准立意,首要的就是对材料进行深度梳理,明确提醒部分与要求部分,最重要的是准确定位“一级关键词”,即话题中心,进而在话题范围内给出自己的鲜明观点以完成立意,进一步生成论点。高考作文最忌将话题作文写成“举例证明”,尤其是当下的作文考查以思辨类与任务驱动类为“显宗”,考生无观点则无主题。

明确观点有以下几种方式:1.社会热点类材料(你怎么看型)直接摆立场。如“鄙意以为弊大于利”“这种现象值得警惕”等。2.争论类材料(矛盾冲突型)稳站一方或找到第三方。如“我对XX的观点深以为然”“我认为二者均未涉及到问题的本质”“窃以为二者的矛盾主要集中在XX”等。3.单一名言、引语材料,“怎么做”代立场。如材料是:“冯骥才说,运动中的赛跑是在有限的路程内看用了多少时间,人生的赛跑是在有限的

时间内看你跑了多少路程。”你的观点可以是“因此要在人生的有限时间内,创造无限的价值”或“但也不能为了跑得快,而忘记为何出发”又或者“可真正有价值的人生,是在追求的过程中为后人开辟新路”等。4.复合类材料,归纳提炼出观点。如“几则材料恰代表着爱国的三种境界”“材料提醒着我们要在知与行的辩证关系中找到结合点”“由某几则材料不难看出,唯有以人文为内核,才能为科技发展插上鲲鹏之翅”等。5.思辨类材料,谈做法,慎调和。如“快其行,慢立心”“快时代苦练慢功夫”“心定行自洽,快慢必相宜”等。

二、深挖立意,结论层递

观点并不一定是论点,但一定是引出论点的必要前提。当我们有了观点之后,要选用“为什么”或“怎么做”中的一种完成论点的生成。如2025年全国二卷的“赠梦”作文,“如果有一天,我们能够将梦赠予他人……”如果你的观点是“赠梦是必要的”,那么你的论点就可以是“唯有主动将梦赠与他人,才能在梦与梦的共振中将梦实现”(为什么的角度),亦或是“赠梦需把梦实现,敢于做梦应为先”(怎么做的角度)。由观点引到论点,是绝不出错的立意之道。

当然,好的议论文一定是逐渐走向深刻的,立意要格调高但切口小,不跑题、有态度是关键。宏大的立意,最容易空洞,在口号中自我缠绕,小切口的立意层层递进地挖向深刻,才是优秀考场作文的标准。深挖立意最有效的方法

是追因、追问法。无论哪种材料类型,此法均适用,其依据是“由浅入深”“由现象到本质”。比如近期最火的一道考题“爱你老己”,你的观点是“一味爱己并不值得提倡”,论点可以是“爱己易,自爱难”,可以追问“为什么这句话火了”(个人角度,社会角度),进而追问“这种风气为什么需要警惕”,深度追问“我们该如何做到由爱己到自爱”。

当然,我们还可以用“基础逻辑叠用法”来完成深度立意,即“是什么”“为什么”“怎么做”的叠加使用,在“为什么”里叠用“本质是什么”,在“怎么做”里叠用“这样做的深层原因是什么”。

三、自觉回应时代,表明青年之志

环顾当下最“热”的话题,“科技与人文之辨”“文化使命的自觉担当”“主体性的多维辨识”“快时代与慢立身”……这些话题背后考察的是如何处理“个体与自我”“个体与他者”“个体与时代”“个体与国家”“个体与未来”的关系。我们应当由被动的“破题”转变为主动表达对这些重点内容的深度思考。无论是责任的自觉承担,还是以人文之心驱动科技发展;不管是在快节奏中永葆人性底色,还是于集体中发挥鲜明个性;亦或是擦亮精神火种锚定人类未来,又或是投身火热现实以求破局之道……我们当在鲜明的时代语境和血肉丰满的现实问题中探讨材料所指向的更深层意蕴。在更高的视野中完成最终的立意,才能写出令命题人会心的达意之文。

(作者系中国作家协会会员,中学语文阅读与写作研究专家,《作文通讯》《儿童文学》等杂志语文专栏作家。)

轻松跨越幼小衔接关键期

李为

幼小衔接是孩子成长的重要转折点。临近入学季,不少家庭陷入让孩子提前学拼音、练计算、认汉字的焦虑,担心孩子输在起跑线上。但真正的幼小衔接并非知识抢跑,而是以身心准备为基础,习惯培养为关键,学习兴趣为支撑的平稳过渡。

一、身心准备:守护孩子入学安全感

从幼儿园到小学,孩子面对的是全新的环境、陌生的规则和更长的学习时间,这些变化难免会带来紧张与不安。此时,家长的态度尤为关键。若我们常用“上了小学老师可严了”“不听话会被批评”之类的话语“提醒”孩子,反而会在他们心中埋下恐惧的种子。更好的方式是用积极、正向的语言描绘小学生活。比如告诉孩子:“你会认识新朋友,学到有趣的知识,还能戴上红领巾呢!”这种期待感是孩子适应新环境的心理动力。

此外,家长还可以利用入学前的暑假,帮助孩子调整作息。为此,家长可以和孩子一起制定作息表,准备一个小闹钟,逐步养成早睡早起的习惯。同时,增加户外活动和体育锻炼,提高孩子的体能和协调能力。当孩子在心理上感到安全、在身体上充满活力,才能从容迈入校园,融入集体。

二、习惯培养:锤炼孩子生活独立性

进入小学后,孩子需要逐步适应独立的学习和生活。我们会发现,有的孩子书包整理得井井有条,桌面干净整洁;而有的孩子总是找不到东西,书本、文具散落一地。这

背后折射的是生活自理能力的差异。

培养孩子的独立性,不妨从日常小事做起。家长可以引导孩子学会整理玩具、归位物品,逐步掌握穿衣、洗漱、用餐、如厕等基本生活技能。用游戏或比赛的方式,让孩子在轻松愉快的氛围中学会有条理地做事。在行为习惯方面,也要引导孩子学会遵守基本规则,如倾听他人发言、排队、举手发言、爱护公物等。同时,教会他们与同伴友好相处,遇到问题敢于向老师求助。习惯的养成不是一蹴而就的,而是需要家庭长期、耐心地引导。当孩子具备了自理能力和规则意识,就能在校园生活中多一份慌乱,多一份从容。

三、学习准备:激发孩子求知内驱力

科学的幼小衔接,关键在于学习兴趣、学习习惯与学习能力的培养。比如,通过亲子阅读,激发孩子对文字和故事的兴趣,在潜移默化中培养专注力和倾听能力;带孩子观察生活中的自然现象,解答他们的“为什么”,保护那颗宝贵的好奇心。小学阶段实行“零起点教学”,学校会为新生设立适应教育期,只要孩子具备学习的热情、专注的能力、表达的勇气和探索的欲望,就能轻松跟上课堂节奏。

幼小衔接,从来不是一场比拼速度的竞赛,而是一场用心陪伴的过渡。家长不妨把学习主动权还给孩子,让他们在玩中学、在做中学,在探索中发现世界的奥秘。

(作者系天津市实验小学教务主任)