



孩子跟家长越来越疏远?“重视学习,忽略情绪”是关键原因—— 放下指挥权 当好陪伴者

●随着孩子年龄的增长,很多家长发现,孩子放学后就像变了一个人,跟父母的对话越来越简单,经常自己一个人默默地看书、做题、发呆……孩子“非必要,不沟通”的表现,让家长感到了被疏远的恐慌,却不知如何改变现状。

讲述:孩子沉默寡言,家长想“套近乎”却屡屡碰壁

晓航今年上初二,已经渐渐有了小男子汉的模样。在欣喜孩子长大的同时,晓航的父母还感到了孩子的疏远。除了每天问作业,聊一聊最近的考试成绩,晓航的妈妈王女士发现,跟孩

子几乎无话可说,她有意想跟儿子套套近乎,可晓航一转身就进了自己的房间,把妈妈晾在了原地。

王女士说,前几天,我好不容易逮住机会,趁着周末上提高班的空隙,请孩子吃顿饭。原本我想着边吃饭边跟孩子聊一聊,可是这孩子全程闷头吃饭,根本不接我的话茬。我实在忍不住,很直接地问孩子“为什么不想跟父母聊天了?”,孩子的几句话把我问住了。他说,你们对我学习的关注超过了一切,平时放学后第一句话就是“今天作业多吗?”,第二句话是“今天有测验吗?”,跟我说的大部分话都跟学习有关,根本不关心我今天是否开心、有没有遇到困难。听了孩子的质问,我感觉就是这么回事,除学习以外,我们对她关心得太少了,但现在想“弥补”,却不

知从何处做起。

建议:巧思妙招多引导,做一个积极的陪伴者

天津市第十九中学校长卢冬梅说,孩子健康成长是每一位家长在家庭教育中的初衷,但随着孩子年级的升高以及面临的升学压力,家长对孩子的关注点发生了变化,对分数、排名等学习上的关注度,高于孩子情绪上的变化,这就造成了孩子渐渐出现一些心理问题,而家长却茫然不知。

卢冬梅校长建议,家长不要把分数、排名当成评价孩子成长、成才的核心标准,而忽略了孩子皱起的眉头、低落的眼神和压抑的沉默。家长要先关心孩子的情绪,再关注孩子的学习,看似花费了时间在情绪疏导上,实则是为

学习和成长扫清障碍。首先,想让孩子保持积极的情绪,家长要放弃指挥权,用孩子能理解、接受的方法来引导,让孩子在学习中更愿意主动探索、勇敢尝试。家长切忌对孩子一味训诫、提醒、跟他人做对比,这会让孩子情绪低落,产生焦虑、烦躁、沮丧、自卑等负面情绪,被糟糕的情绪困住手脚的孩子往往会陷入“学不进去、越学越慌”的恶性循环。其次,当家长接住孩子的情绪后,就要当好成长路上积极的陪伴者,跟孩子一起追寻新知,带领他们克服学习和生活上的各种困难;包容、理解孩子的坏情绪,这都会让其获得心理上的安全感。比起优异的成绩,拥有稳定的情绪、健康的心态、强大的内心,才是孩子一生行走世界的底气。

文 贾林娜

掌握结构化阅读 学会“论从史出” 给初一学生的历史学习建议



天津市双菱中学
李昊霖

堂听讲中,要随时根据老师的讲解进行圈画,或用不同符号标注,或进行文字注释,切忌一条横线画到底。聚焦时间、地点、人物、事件、原因,结果六大要素,明确主干信息,便于知识在题目中运用。

3.图文结合解读。如何阅读历史地图,是初中阶段历史教科书介绍的学史方法之一。阅读时先对照图例,明确地图符号含义,再结合正文分析地理要素与历史事件的关联,一定要注重图下的古今地名对照。

(二)史料实证分析:学会“论从史出”

1.抓关键,提信息。七年级进行古代史学习,大多面对文言史料,先拆解关键词(中心词),用现代汉语简单翻译,不用逐字逐句分析,能提取核心信息即可。

2.联史实,做结论。将史料信息与教材知识点绑定,做好时间定位,翻书寻找答案。

(三)逻辑归纳总结:构建知识体系

1.要素归纳法。针对单一事件,从“背景、目的、过程、结果、影响”五个维度归纳。如学习“汉武帝巩固大一统王朝”,按要素梳理后,能快速掌握各项措施的原因、目的、过程、结果及使西汉达到鼎盛的深远影响,形成完整认知。

2.纵向串联法。按历史发展脉络,将同类知识点串联成线。如梳理“中央集权制度的演变”,从秦朝郡县制、西汉推恩令、隋唐三省六部制到明清军机处,用时间轴呈现制度发展脉络,清晰把握历史趋势。

3.分类整合法。按主题分

类整合知识,如将“古代经济发展”归为一类,总结农业、手工业、商业的发展成就,打破教材章节限制,构建跨单元知识网络,为历史解释提供支撑。

二、破解衔接难题,找准解决路径

(一)古代史料读不懂,文言与概念双障碍

1.日常积累破解文言障碍。利用碎片化时间,每天记2个古代史核心词汇,结合教材注释理解含义;积累高频文言连词(尤其表转折的),降低文言阅读难度。

2.概念关联破除认知盲区。看到贞观之治,立刻联想唐太宗的治国措施、贞观年间的社会状况,让抽象概念具体化,避免孤立记忆。

(二)审题不精准,时间与设问要素常遗漏

第一步,圈时间:无论题干还是材料,第一时间标注朝代、年代,锁定书本知识范围。第二步,抓设问:圈出“原因”“内容”“影响”“评价”等关键词。

三、巧用碎片时间,落实高效学习

(一)每日3分钟。聚焦核心,强化记忆。利用晨起、睡前的3分钟,开展定向记忆。不贪多、求扎实,长期坚持形成清晰知识框架。

(二)视听结合。趣味拓展,深化理解。利用上下学路上、饭后休息时间,选择适合初中生的历史内容,开展视听学习。

(三)周末15分钟。微整理,建体系。历史学科注重史实的内在逻辑性,每周花15分钟,进行整理。梳理本周历史知识点,绘制单元知识框架,让每周学习形成闭环。

(李昊霖,天津市双菱中学历史教师,初中历史备课组长;曾获天津市教育创新市级奖项。)

如何轻松做好语文复习

单联清

帮助孩子复习内容繁杂的语文学科让很多家长头疼不已。不少家庭陷入“刷题海、背考点”的误区,结果孩子学得疲惫不堪,复习效果却不尽如人意。这里给家长提供几个有效的复习方法。

一、课本深耕,以本为纲,吃透核心考点

课本是语文复习的“根”。家长引导孩子复习,首要任务就是鼓励孩子“吃透课本”。

在落实“字词与朗读”时:拼音要分清声母、韵母、声调,生字做到会读、会写、会组词,重点关注笔画顺序和间架结构;课文朗读要流利、有感情,必背篇目做到一字不差。中高年级则侧重“细节与理解”:生字词重点攻克多音字、形近字、同音字,可建立“错题本”,反复强化易错点;古诗词和日积月累的内容,不仅要熟练背诵、精准默写,还要理解含义、了解背景,能在简单语境中运用;课本中的课后习题、语文园地,是“考点指南”,要逐题复盘,明确解题思路。

二、知识梳理,分类整合,搭建清晰体系

小学语文知识点零散,若杂乱无章地复习,孩子很容易“学了就忘”。家长要引导孩子学会“分类整合”,为各年级知识点搭建清晰的知识体系。低年级可制作趣味识字卡片,中高年级可梳理词语搭配、近义词、反义词、成语典故等内容。不同年级的句式练习侧重点也不同:低年级重点练习造句、仿写句子;中高年级聚焦修改病句、修辞手法运用,整理常见题型与解题技

巧,如成分残缺、搭配不当等病句类型,并掌握对应的修改方法。把零散的知识点串联成网,孩子复习时才能举一反三、灵活运用。

三、读写联动,以读促写,攻克两大难点

阅读和习作是小学语文的“重头戏”,也是各年级的主要拉分点,二者相辅相成,复习时要做到“读写联动”。

阅读复习重“方法”、轻“刷题”:低年级以绘本、短文阅读为主,培养孩子圈画关键词、理解句子意思的能力;中高年级聚焦课外阅读理解,分类总结题型。如概括主要内容可用“要素串联法”,赏析句子从“手法+内容+情感”入手,回答问题要“立足文本,规范表达”。家长可每天鼓励孩子读一篇适合本年级的短文,交流阅读心得,效果远胜于盲目刷题。

习作复习重“积累”、轻“数量”:不必让孩子频繁写整篇作文,重点做好三件事。一是积累素材,整理课本中的优美词句、生活中的鲜活事例;二是复盘旧作,找出之前作文的优点与不足,针对性修改,补充细节、优化立意;三是仿写练习,结合年级要求,仿写课文精彩段落与优秀习作结构,稳步提升写作能力。

语文复习从来不是机械重复,而是有方法、有节奏、有温度的学习过程。立足课本、梳理知识、联动读写,既能帮孩子减轻负担,又能真正提升孩子的语文素养。

(作者系天津模范小学教师)