



孩子放飞自我,家长说出“没有要求”的背后,是无奈地放手……

# 重新划分边界 完成角色转换

●暑假过半,不少孩子的生活节奏已经没有了上学时的紧张感,完全处于放飞自我的状态。往往家长一句“合理安排时间”的建议,就会触动孩子的敏感神经。无奈之下,家长只好说出“我对你没有要求”的话,以求得家庭氛围的和谐。

讲述:孩子假期选择“躺平”,家长闭口不谈要求

小辉即将上初二,在他看来,这是中学阶段最轻松的一个暑假了,所以他选择放飞自我:除了在放假初完成了学校老师布置的作业,他现在每天都约同

学一起打游戏,或者去打球、约饭,到了晚上还熬夜刷视频。看到儿子如此躺平,小辉的妈妈吴女士很着急,但跟孩子几番沟通下来,却没有什么效果。

吴女士说,看到孩子的手机和平板电脑天天轮番充电,我心里别提多着急了。现在小辉一天大部分的时间花在了吃喝玩乐上,学习的事情一点不上心。他常挂在嘴上的一句话就是“我就再玩这一个暑假”。虽然我们没想着让他假期里整天坐在书桌前,但是他把学习完全抛在脑后,而且根本不听劝,也是我们完全没有想到的。看到周围邻居、朋友家的孩子去上提高班或者运动训练营,我们既着急又羡慕。现在我们一张口跟他谈假期后半程的安排或者聊一下自己的经验,他就堵着耳朵转身离开,所以我们无奈跟他说“我们对你

没要求,你保证自己的安全就行”,终于换来了家里的安宁。

建议:重建沟通模式,引导孩子学会自我担责

家庭教育指导师、天津市第一百中学心理中心教师说李雪云,随着孩子年龄的增长,家长越来越感到对孩子提的要求在失效,最后无奈以“对你没有要求”来求得和解。从表面上看,家长对孩子在学习、生活等方面的强制指令和标准少了,而在其背后藏着家长对孩子的隐性情感表现,包括家长感觉自己的经验对孩子缺乏助力;在与周围人家的孩子比较时,感到了教育失败的落差;甚至有在被孩子拒绝和远离后的恐慌和焦虑。

李雪云老师建议,首先,家长要客观

看待孩子的成长,放下“我要求、你照做”的执念,完成自我心态调整,把“必须优秀”换成“守住底线”,重新划分亲子关系边界,不再只盯着分数、名次和升学期待,保留坚持正确三观、守护人身安全、担起成长责任三条底线即可。其次,重建与孩子交流的沟通模式,多用商量的语气,减少批评指责,与孩子平等交流,当家长不再执着于改造孩子,让孩子拥有自主权,逐渐学会为自己的行为担责,孩子就不会用摆烂、躺平、放飞自我来反抗家长了。最后,家长要改变与孩子的互动方式,减少监督孩子的时间,停止盯作业、翻手机,多跟孩子一起散步、运动和出游,当亲子关系从紧张对峙变为温馨融洽,孩子会发自内心的接纳家长的正确建议,家长也不会因为孩子的对抗而焦虑。

文 贾林娜

## 抓住核心素养 强化融合学习 给新高三学生的历史学习建议



南开大学附属中学  
李学彦

近年来,历史学科高考天津卷以统编版高中历史教材的唯物史观、时空观念、史料实证、历史解释、家国情怀五大核心素养为立意命题,融合语文、地理、政治等学科内容,侧重综合分析、材料解读、逻辑论述等能力的考查。

一、明晰考查五大核心素养的高考命题方向

1.唯物史观是解题底层逻辑。高考常以生产力与生产关系、经济基础与上层建筑、社会存在决定社会意识、阶级矛盾、人民群众是历史的创造者等原理设问,因此同学们在学习时不能孤立记忆事件,要养成追问习惯。例如:一件历史事件背后的经济根源是什么、社会环境如何影响政策和思想变化等,要结合时代背景,理解事物产生的必然性,这是作答的得分要点。

2.时空观念是历史学习的骨架。同学们需搭建中国通史纵向轴和世界通史纵向轴,对照梳理同一时间中外发生的关键事件。例如:19世纪中后期,中国开展洋务运动,同期西方开展并完成第二次工业革命,世界资本主义向垄断阶段过渡,两者对比后才能理解洋务运动的局限性与时代困境,应对中外关联类大题。

3.史料实证聚焦材料解

读能力。几乎所有高考题目都依托原始史料、学者论述、表格数据、漫画、游记等材料设问,答案需结合史料提取信息、辨析真伪、推导结论。学习中要重视教材里的“史料阅读”“历史纵横”等栏目,逐句拆解材料;划分材料层次、圈画关键词、区分史实与观点、辨别一手史料和二手史料等,养成“论从史出”的答题习惯,杜绝脱离材料主观作答。

4.历史解释锻炼逻辑论述水平。高考小论文类题目,重点考查完整阐释的能力。日常学习中要加强用完整语句概括事件的起因、经过及影响,多角度拆解评价,从积极与局限、短期与长远、国内与国际等多维度展开表述。

5.家国情怀是价值立意落脚点。高考常围绕民族复兴、文化传承、道路选择、中外文明互鉴出题,渗透文化自信、爱国主义教育等。学习古代民族交融、近代救亡图存、现代国家发展等内容时,主动关联现实国情,理解历史发展对当下的借鉴意义,兼顾答题的价值升华,完善论述结尾。

二、强化跨学科融合学习,适配高考综合化命题趋势

1.历史+语文:文言文史料、文本解读联动。古代史材料常选用正史原文、诏令、文人散文等。在日常学习中,要借助语文文言实词、断句知识翻译文本,同时结合语文议论文写法,打磨历史小论文的结构,做到开篇亮明观点、中间分层论证、结尾总结升华,兼顾论述的严谨客观性与文字流畅度。同时,古代诗词、近

代文学作品都可以作为史料,通过文学内容折射时代社会风貌,双向打通学科思维。

2.历史+地理:依托地理环境,理解历史发展逻辑。地理区位、地形、气候、河流、交通等,是影响文明起源、城市兴起、战争走向、商贸路线、人口迁徙的关键因素,也是高频出题方向。学习时要养成对照地理地图分析的习惯;地形如何影响行政区划、港口区位如何带动城市近代化、气候环境如何制约古代农业发展等,把地理空间因素融入历史事件分析,让时空观念更加具象,应对图表、地图类综合大题。

3.历史+政治:结合思政原理,深化历史阐释。历史与政治在唯物辩证法、国家治理、国际关系、民生政策、法治建设等内容上高度重合。运用政治的唯物论、矛盾观,分析历史变革的内因与外因;结合国家治理、基层行政知识,解读历代制度演变;依托国际格局知识,理解近现代世界体系、外交政策的变化。借助政治理论,拔高历史论述的深度,让历史解释更有理论依据,答题立意更完整。

三、高考历史复习的小建议

同学们要将素养思维转化为答题范式。选择题养成“定位时空—解读材料—结合唯物原理—排除错误选项”的做题步骤;材料题按照“分层提取史料信息—结合所学知识作答—多角度历史解释—结尾价值升华”的完整流程答题。跨学科题目要精准定位侧重点,分维度拆解作答。

(李学彦,南开大学附属中学高中历史教师,南开中学历史学科中心组成员,南开中学中小学校级骨干教师。)

## 引导孩子深耕经典阅读

于水新

传统文化如同细雨润物,经典典籍恰似明灯引路。中小学阶段是孩子塑造品行、树立正确三观的黄金期,离不开日积月累的文化熏陶。家长可以利用假期陪伴孩子品读经典、亲近书香,潜移默化地帮助孩子塑造良好品德,懂得责任与担当。

一、品读经典,厚植家国情怀

家国情怀是国学经典的核心内涵,也是孩子成长必不可少的精神底色。各类经典诗文里,处处藏着先辈的赤诚与担当。闲暇共读时,不妨带着孩子品读名篇:从文天祥“人生自古谁无死,留取丹心照汗青”,体会舍生取义的民族气节;借范仲淹“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”,引导孩子建立大局观念;由陆游“位卑未敢忘忧国”,让孩子明白普通人同样肩负家国责任。

经典不是过时的古文,是鲜活的成长教材。坚持日常诵读感悟,先贤精神会慢慢浸润孩子内心,帮助孩子跳出以自我为中心的小圈子,树立长远目标。让“家国”不再是抽象词汇,慢慢变成孩子心中的信念,从小立下报国初心,成长为有理想、有责任感的孩子。

二、涵咏经典,雕琢优良德行

成才先成人,育人先育德。孩子好习惯、好品德的养成,离不开经典文化的日常熏陶。传统典籍中的修身道理、待人准则,是家庭教育中培育孩子品行的优质素材。亲子共读《论语》,用“己所不欲,勿施于人”教会孩子换位思考、

友善待人;用“三人行,必有我师焉”引导孩子虚心好学、戒骄戒躁;依托“君子坦荡荡”,培养孩子坦荡正直的处事心性。

阅读经典还可以成为孩子疏导情绪、磨炼心性的精神依托。和孩子品读苏轼坎坷半生却豁达从容的人生,借助“一蓑烟雨任平生”开导孩子正视失意、乐观抗压;品读《周易》“天行健,君子以自强不息”,勉励孩子遇事迎难而上、自立自强。长期坚持经典阅读,能慢慢磨去孩子身上的娇气浮躁,养成善良自律、坚毅正直的品性,踏踏实实走好成长每一步。

三、浸润经典,丰盈精神底色

如今网络信息繁杂零散,短视频、浅阅读很容易让孩子心绪浮躁、内心空虚。坚持深度品读经典,是帮孩子沉淀心性、丰富精神世界的有效方式。传世经典经过岁月筛选,文字厚重有内涵,能帮孩子搭建充实饱满的精神世界。

建议家长可以分类引导孩子阅读:品读古典诗词,领略大好河山与人文风雅,温润孩子心性;翻阅历史典籍,纵览朝代更迭、通晓世事道理,拓宽眼界格局;涉猎哲理散文,体悟人生哲理,养成沉稳从容的心态。长期在书香环境里成长,孩子的言行气质会悄然改变,谈吐得体、内心通透,遇事拥有独立思考的定力。这份由书香沉淀而来的素养,会陪伴孩子一生,成为受用终身的宝贵财富。

(作者系蓟州区教育综合服务中心教师)