



家长喜欢逢人就谈论孩子,这个“毛病”要尽快改掉—— 收起比较之心 放下功利炫耀

●在家长聚集的地方,总能有一些家长滔滔不绝地谈论孩子:孩子的成绩、爱好才艺、生活作息、脾气性格,甚至连孩子的糗事、性格短板,都毫无保留地跟外人讲述。但家长认为普通的闲聊聊天,往往会在不经意间暴露孩子的隐私,给孩子造成伤害。

讲述:妈妈爱聊孩子,却不知伤了孩子自尊

小峰上六年级,他有一个成绩优秀的姐姐,而小峰则成绩平平,在学校里是个特别不起眼的学生。两相比较,小峰妈妈对孩子们的表现总有许

多话要说。于是,她在亲戚朋友、邻里同事中总是谈论孩子,时间一长,小峰和姐姐都不胜其烦。

小峰说,妈妈经常爱拿姐姐和我做比较。姐姐学习很自律,而我比较喜欢玩,小学作业不多,所以总是拖到很晚才动笔。加上我和姐姐的性格截然不同,各有各的兴趣爱好,在我们姐弟俩看来,这再正常不过了,可是妈妈却总喜欢跟别人聊我们的事。比如我在学校比较调皮,经常被请家长,姐姐虽然学习不错,但生活上不拘小节,甚至连我们的日常作息、周末安排、报了哪些课外班等,都要跟别人说个没完。最让我俩感到伤自尊的是,她还跟其他家长说我们的“秘密”,像对老师的看法、同学之间的趣事之类的,有些话回到我们这里经常变了味儿,我们几次跟她提

意见,却没什么效果。

建议:把握分寸,守住边界,不拿孩子当谈资

12355天津青少年心理咨询热线首席心理专家东玉林老师说,在家庭生活中,孩子是全家关注的焦点,他们的生活和教育问题在家长眼中往往会被放大,进而成为家长圈、亲友圈中最受关注、也最容易拉近关系的话题。但是如果家长毫无保留地把孩子的学习态度、成绩起伏、生活作息甚至性格爱好、私下的心里话都向外讲述,会让孩子感觉没有安全感,甚至伤害到孩子的自尊。

东玉林老师建议:首先,家长不要因为孩子不好引导教育、亲子沟通不畅等问题跟他人发牢骚、求共鸣,这样做

通常很难获得有效的解决办法,反而会积累负面情绪。遇到家庭教育难题,家长可以尝试家校合作,跟老师沟通,客观评价孩子,找到合适的解决办法。其次,家长谈论孩子是一种社交,但要把握分寸,守住边界,不以消耗孩子自尊和安全感的交谈,才是正确的交流方式。家长之间聊孩子,不要透露孩子的信息、跟家长说过的心里话、性格缺点等,也尽量避免大谈特谈孩子的天赋和亮眼的表现,这两类极端的话题经过传播,不但是在给孩子贴标签,也会变味儿,对孩子造成不必要的伤害。最后,家长可以提前跟孩子沟通,哪些事情可以跟外人谈论,哪些事情不必对外展示,同时约定不打探他人隐私、不做同龄人比较,跟孩子一起守好“边界”。

文 贾林娜

立足教材 构建体系 精准作答 与新初三同学谈化学学习



天津市第十九中学
赵艳娇

初中化学是学生正式接触化学学科的起点,兼具文科识记与理科逻辑思维双重要求。作为初三新开设的学科和中考科目,它学习周期短、知识点零散、部分概念抽象。依据《义务教育化学课程标准(2022年版)》,初中化学课程设置五大学习主题:科学探究与化学实验、物质的性质与应用、物质的组成与结构、物质的化学变化、化学与社会·跨学科实践。在这里,我给同学们提供一些学好初中化学的学习方法。

一、认清学科特点,明确核心重难点

初三化学学习的重点突出,包含基础识记类,如元素符号、常见化合价、离子符号、基础实验现象、原理等;概念理解类涵盖了分子、原子微观辨析以及质量守恒定律、金属活动性顺序等;综合应用类则集中在气体制备、酸碱盐转化、实验探究、化学计算,这部分也是天津中考分值占比最高的内容。同学们将面临三处学习难点:一是物质的组成与结构较为抽象,分子、原子、离子无法直观观察,不易建立宏观现象与微观本质的联系;二是科学探究与化学实验综合性强,中考实验题在课本基础实验上延伸拓展,考查现象

分析、方案设计、误差分析等综合能力;三是物质的性质与应用中的酸碱盐体系繁杂,物质转化关系多,是区分分数的关键板块。大家可以梳理近三年天津中考真题,锁定高频考点,学习重心聚焦主干知识,无需在偏题、怪题上浪费时间。

二、立足课堂学习,抓实新课学习全过程

第一,吃透教材,理解记忆。元素符号、化合价、化学概念、实验现象都需要准确掌握,但切忌死记硬背。课本中所有实验原理、仪器、实验步骤、注意事项、实验结论,都要认真研读,用化学思维解释和理解。

第二,紧跟课堂,主动思考。上课时紧跟老师思路,重点理解实验原理与化学逻辑。遇到不懂的问题要及时标记,当天疑问当天解决,不要堆积。自己做好笔记,分类整理易混淆概念和知识点,逐步形成化学观念,观察和解释身边的事物。

第三,规范书写化学用语。化学方程式是学习物质的化学变化的核心工具,也是书面答题第一得分点,书写答题时务必保证化学式准确、配平完整,标注好反应条件、气体与沉淀符号。很多同学考试失分,并非不会解题,而是化学方程式书写存在疏漏,日常练习就要严格要求自己,养成规范答题习惯。

三、科学巩固复盘,搭建系统化知识网络

化学知识点细碎,如果孤立学习,极易混淆遗忘。大家

要以课标五大主题为脉络,主动梳理知识,把零散知识点串联成完整网络。平时可以以物质为主线,构建知识框架:如氧气,可串联它的性质、制取、检验、用途等;也可借助思维导图按单元归纳知识,打通不同章节之间的联系。

坚持做好错题整理。重点标注出错误原因:如概念理解不清、审题粗心,还是方程式书写不规范、计算失误等。定期回看错题,归纳同类题型解题规律,避免重复犯错。高效的错题复盘,远比盲目刷新题收获更大。复盘时同步总结对应答题模板,比如除杂、鉴别类固定答题话术,直接套用减少表述漏洞。

四、针对性习题训练,掌握科学答题策略

刷题不等于海量做题,要精选习题、分层训练。优先选用天津中考真题与各区模拟题,贴合本地命题风格,分模块集中突破重难点题型,总结通用解题思路。日常练习养成限时答题、圈画关键词的习惯,分清题干中的限定词语。分题型梳理专属答题方法:如选择题善用排除法,图像题抓住起点、拐点、终点三个关键点;实验探究题答题语言简洁严谨,现象描述需兼顾固体、液体、气体变化;计算题每一步都要书写规范,计算准确,才能拿到全部分数。避开学习误区:不要执着钻研压轴难题,天津中考化学分值集中在基础与中档题,先保证基础不丢分,再挑战综合题型。

(赵艳娇,天津市第十九中学化学高级教师,区级学科带头人;先后荣获优秀班主任、优秀学科组长等荣誉称号,获得国家、市、区级多项教育教学奖。)

如何帮孩子顺利适应初中生活

张俊

开学近一个月,新初一学生对中学生活的新鲜感渐渐消退,面对学习模式、人际关系、管理模式的全方位转变,很多学生极易产生焦虑、自卑、叛逆、厌学等心理问题,严重影响学业发展和身心健康。对此,家长要了解孩子面临的困难,与学校老师积极配合,帮助孩子顺利适应初中生活。

一、小升初过渡期学生压力的主要现状

1.学科增多适配困难,滋生焦虑挫败心理。初中课程数量激增、知识难度大幅提升,学习模式从小学的形象直观学习转变为抽象逻辑学习,知识密度大、进度快、综合性强。很多孩子沿用小学被动听课、机械刷题的学习方式,缺乏预习、复习、错题整理的自主学习习惯,导致成绩大幅下滑,容易产生学业焦虑。

2.人际环境全新更迭,引发孤独敏感情绪。孩子融入全新的班级集体。陌生的人际环境、全新的师生相处模式,导致他们容易产生孤独、孤僻的心理。同时,初中生自我意识快速觉醒,自尊心极强且敏感脆弱,过度在意同伴评价,容易因人际摩擦、同伴攀比产生负面情绪。

3.自主管理能力不足,出现身心适配失衡。小学阶段多由老师全程督促、家长细致照料,孩子自主空间较小;而初中强调自我管理,学习规划、作息安排、作业完成均需要孩子独立完成。自主管理能力薄弱的孩子,极易出现作息混乱、任务拖延、纪律松散等问题。

二、小初衔接阶段初中生活适应策略

1.学生自律:主动突破,按下成长启动键。初中学科陡增,学生需主动建立“预习—听课—复习—作业—整理错题”的完整闭环。家长要引导孩子主动参与新班级的事务,在实践中学会协作与包容。面对同伴矛盾,理性处理,不被人际关系左右情绪。成绩波动是常态,不必因一次失利而否定自己。保留真正热爱的兴趣,作为放松身心的空间。

2.家庭赋能:温柔陪伴,筑牢成长定心基石。孩子进入青春期后,会变得敏感,这是自我意识觉醒的正常表现。家长需用平和心态看待改变,为孩子营造安全安心的环境。另外,过度超前学习会导致孩子上课走神、养成不良习惯,“老本”吃完后成绩可能断崖式下跌。与其盲目抢跑,不如保障孩子高质量睡眠,因为睡眠不足会导致专注力下降,守护睡眠就是守护内驱力。

3.学校贯通:精准衔接,消解学段成长断层。学校各项教学活动安排可以帮助初中新生尽快适应新学段。一方面优化教学衔接,老师会循序渐进培养学生自主学习习惯,系统传授预习、复习、时间管理的科学方法,缩小学段衔接差距。另一方面,学校会常态化开展心理健康教育,开设心理班会、新生适应辅导课程,通过班级破冰、小组互动等活动,帮助学生快速融入集体。

(作者系天津市第二新华中学教师,曾获教育创新论文市级二等奖。)