

# 学考陪考路 别踩这些“坑”

本报记者 孙梦莹

开学一个半月了,初三学生家长是否已经和孩子一样进入了“状态”?想要当好初三家长要做到哪些?容易陷入哪些误区?在生活上应该怎样帮助孩子?记者采访了北京市第五十五中学初三年级组长郝洁。郝洁老师建议学生家长陪考勿踩“坑”,用心陪伴孩子顺利度过重要的初三一年。

## 有时“不说”比“说”效果好

**误区:**总是喜欢把“至少要考到多少分”“一定要上高中”之类的话挂在嘴边。

**建议:**对家长来说,首要任务是正确了解孩子的现状,并且接纳孩子,不提不切实际的要求,少唠叨、多倾听。

郝洁提醒,初三家长要避免过度唠叨。家长总想让孩子无时无刻不感受到自己的关心,殊不知,初三学生在校紧张学习一天后已经非常疲劳和烦躁,再听到家长唠叨,肯定情绪更不好。家长需要学会倾

听,有时“不说”的效果比“说”要好。

对待初三孩子,家长要多一些鼓励,少一些斥责。不要在乎一次考试的分数和排名,只要孩子努力了、和之前比有进步了,家长就不要吝惜赞扬。

## 中招信息多搜集

**误区:**对中招政策毫无了解,等报志愿时打算全听孩子的,让孩子一个人做决定。

**建议:**孩子每天的学习比较繁忙,家长可以帮孩子搜集相关的中招信息,包括目标校历年的录取分数、校园环境、学校特色等,要关注当年的中招政策,帮助孩子做好分析。

出色的初三学生家长应该有

善于收集和分析数据的能力,做好学考相关信息的收集、整理和分析。除此以外,家长要有较强的学习能力。初三不仅仅是学生在学习,家长也需要学习提升自己,学习和了解孩子的心理发展和心理需求等,可以阅读一些心理学相关书籍。

要获取更多的信息,家长不仅

需关注各类权威媒体的资讯,还要善于和孩子的班主任、任课老师沟通。在和老师交流时,只有抓住主要问题,才能达到有效沟通。在备考、选报志愿等问题上,多听听老师的建议,千万不要瞎打听,道听途说。参与家长会时要认真,对学校老师讲解的重要问题做好笔记,不明白的政策会后及时交流。

## 情绪稳定 别轻易崩溃

**误区:**在陪伴孩子时,因担心孩子的前途发展而过于焦虑,总是忧心忡忡,不经意间唉声叹气。

**建议:**很多初三生家长其实比孩子更焦虑,这种焦虑的情绪很容易传递给孩子,增加孩子的焦虑和压力。家长需具备自我调整情绪的能力,做好孩子的快乐陪伴者。

家长这种自我调整情绪的能力非常重要,这也是和谐的家庭氛围的重要保障。郝洁提醒,面对孩子初三这一年,家长应尽量

以平和的心态去对待,用积极乐观的态度去影响孩子。每个孩子擅长的事情不同,他所选择的路也会不同。分析清楚孩子的现状并且学会接纳孩子的优缺点,这一点很重要。家长要相信自己的孩子,越是到最后阶段越需要家长稳住,保持好平常心,理解认可孩子。

尽管初三一年非常重要,家长也不应过分关注。考试升学固然很重要,但是家长也不能因为孩子要考试,而放弃自己的生活和追

求。有的家长为了孩子升学而辞职,想一门心思扑在孩子身上,这种行为常常适得其反,给了孩子太多的压力。还有的家长过度小心,在家里一点声都不敢出,唯恐影响了孩子的学习,这也是不可取的。

面对孩子学习上的问题,家长首当其冲要有强大的心理、积极的心态,不能轻易崩溃、轻言放弃,这样才能引导孩子积极解决问题。有些时候家长不妨放手让孩子独立去面对困难,自己只需要在孩子身后支持,加油鼓劲就可以。

## 做好家庭的后勤保障员

**误区:**只关注孩子的学习,没有注重家庭环境和饮食营养。由于孩子有需要电子形式提交的作业,就任由孩子长期自己掌握手机。

**建议:**家长在家要合理搭配饮食,提醒学生保证睡眠,控制电子设备的使用时间。

郝洁提醒,好的身体是学生奋斗学考的基础,初三生家长要

做好家庭的后勤保障员。

孩子每天中午在学校就餐,有营养午餐,而早餐和晚餐的营养搭配就要靠家长多费心。作息方面也要帮助孩子建立良好习惯。孩子吃好睡足才能更有精神地应对学习上的挑战。手机的使用方面,家长要帮孩子把握好时间,针对游戏成瘾的孩子,家长一定要予以干预。一些学习类软件对孩子学习

确有帮助,但在使用时家长要加以引导,不可放任孩子完全独立使用,以免孩子在毫无监管的情况下,把手机变成查答案、抄作业的不良工具,滋生学习惰性和对电子产品的依赖。

干净、整洁、温馨的家庭环境也很重要,和睦、常伴欢声与笑语的家庭会让孩子回家后充满能量,学习上干劲十足。



**开栏语:**开卷有益,读书能带来知识的积累、精神的慰藉、心灵的滋养。中学阶段,学生也需要在阅读中培养深入挖掘、理解文本,生成理性认识的能力。本期起,本报特开设“开卷有益”栏目,为学生推荐文学类、社科类、辞书类等适宜中学生阅读的优秀书目,为学生课余阅读提供建议。

本期主持人:北京市第一七一中学语文教师 王萌繁

### 《故事新编》 作者:鲁迅

《故事新编》是鲁迅先生创作的一部小说集。该书以一些耳熟能详的神话故事和历史故事为原型,穿插了现代人生活的情节,讲述了一个个充满奇幻的想象又颇具现实意义的故事。你能想到,后羿射日后若干年,他猎尽了猛兽,每天只能和嫦娥吃乌鸡肉炸酱面过活吗?你别惊讶,一九三二年发生的北平“文化城”事件,被鲁迅先生写入了大禹治水的时代,“文化山”上学者们叽里咕咚地议论了很久,最终却连大禹是人是虫也搞不清楚,惹人发笑……

**推荐理由:**虽然鲁迅先生



的文章大多比较深刻,但本书具有较强的故事性、趣味性。在此引领下,初中的读者们不难跨越文字的障碍,读出自己的理解,领略名家作品的魅力。随着阅读能力不断提升,知识不断丰富,学生还能够挖掘出更多、更深入的意蕴,常常常新。因此,该书是一部值得长期、反复阅读的名著。

### 《世说新语》 作者:刘义庆

《世说新语》是南朝时期刘义庆编纂的一部笔记小说,记述了一千多则魏晋人物的言谈轶事。读者可以在本书中看到进退有度机智应对的聪慧儿童、“鸿门宴”上吟咏自若的太傅谢安、凭借“坦腹卧”从众多青年才俊中脱颖而出成为“东床快婿”的王羲之、会友不必见面只为尽兴的王子猷、执政有方的陶渊明先祖陶侃、为喝酒而当官的阮籍……读者也能从书中了解到直呼对方尊长的名字是多么的无礼、和他人说话时使用谦辞敬辞是约定俗成的礼仪、竹林七贤的寄情山水和



放诞不羁的表象之下隐藏了多少无奈……

**推荐理由:**部编版七年级语文教材的第一篇文言文就选自《世说新语》,正是因为它单篇精炼易读,不失趣味。阅读该书不但能了解魏晋名士和魏晋风度,而且能够积累丰富的文化常识,是文言文入门的不二之选。

### 《俗世奇人》 作者:冯骥才

《俗世奇人》是冯骥才创作的短篇小说集。该书取材于天津的民间传说,以清末的市井生活为背景,每篇专讲一位民间的传奇人物:刷白墙偏穿黑衣的刷子李、鞋底扣一块泥巴也能把海张五捏得惟妙惟肖的泥人张、相声演员使尽浑身解数也逗不笑的冷脸……一人有一人的绝活儿,一人有一人的坚守,一人有一人的智慧,让人拍案称“奇”。

**推荐理由:**初中阶段,学生



作文中写人记事类的文章,人物塑造是一个难点。该书长于在双方矛盾冲突中塑造人物,突出“奇人”之“奇”,语言精炼又不失幽默,正是习作的优秀范本,值得借鉴。