

M 家庭教育之窗

核心提示

生活中,有的父母有学习的意识,却缺少正确的方法,比如不知道如何指导孩子看电视、玩游戏,不知道为孩子推荐什么样的课外读物,不知道用什么方法和孩子交流等。《家庭教育促进法》中提到,未成年人的父母或者其他监护人实施家庭教育,父母与子女要相互促进,共同成长。家庭教育的实质是改变自己,而这种改变的关键就是自觉自愿地与孩子一起成长。

◎ 本报记者 苏水梅

父母与孩子共同成长



母亲陪伴孩子读书,一起汲取精神营养。

本报记者 李林摄

身教胜于言传

萝城实小五年级同学康瑜的妈妈蔡芸茵女士告诉记者,她很认同教育专家朱永新的一个观点:“在家庭教育中,父母仅仅满足于自己的成长是不够的,父母仅仅用自身的成长故事,成长榜样影响孩子也是不够的。成长有一个共作效应,有一个生命的成长场。”在她看来,“与孩子共同成长”是每位家长的必修课。大多数的家长,因为希望自己的孩子出类拔萃,会不断地给孩子提出这样那样的要求,希望他们“成龙成凤”,而往往忽略了家长是需要和孩子一起成长的。

蔡芸茵说,由于工作原因,她和孩子的爸爸决定继续学习,提升学历。从去年三月份起,他们每天晚上坚持两个小时的时间学习,一直到考研结束。蔡芸茵认为,身教胜于言传的道理家长都懂,但由于既要工作生活,又要监督孩子的学习,有时

候会力不从心,建议家长们从身边的点滴做起,持之以恒。榜样是最好的老师。康瑜的父母在工作之余,每天默默为考研所做的努力和坚持,也让还在上小学的孩子在安静的学习氛围中更专注。父母与孩子一起阅读,与孩子一起锻炼健身,与孩子一起郊游走进大自然,与孩子一起参观博物馆,不仅仅能够让孩子拓宽视野、增强体质,自己也会收获满满。父母与孩子,在成长的过程中是互动的关系。父母的成长会带动孩子的成长,孩子的成长也会促进父母的成长。蔡芸茵说,没有各种催促,康瑜反而学会规划自己的学习,从家长身上体会到了生活的苦与学习的难。只有家长与孩子都足够努力,思想同频,才能更加深刻体会美好的结果,在一次次挑战中实现自我淬炼。

如朋友般相处

华安县华丰中学邹冰海老师认为,家长与孩子如果如朋友般相处,家长学会认真倾听、学会欣赏、懂得换位思考,就会收到比较好的效果。以初中同学为例,处于青春期的孩子,不能采取简单粗暴的方式去对待他们。家长居高临下的态度,往往会让孩子产生逆反的心理。“家长要根据孩子的特点进行引导,培养孩子良好习惯和学习兴趣,可以跟他们一起看看他们喜欢看的书,做他们喜欢的休闲娱乐活动,从中体会、了解孩子们的情感需求,及时交流心得促进共同进步。”

“家长也要有意识地学会向孩子学习。”邹冰海认为,现在

家校联动献真情

长泰岩溪中心小学叶奕婷同学的学习成绩优异,她的父母长期在外打工,并没有很多的时间可以陪伴在她身边。叶奕婷平时跟爷爷奶奶一起生活,但她的脸上总是洋溢着笑容,她的积极乐观感染了很多同学。“对于留守儿童的教育,应当从多方面来开展。学校、老师家长需形成合力,缺一不可。”岩溪中心小学副校长林冬玉在接受记者采访时说,“我们强调父母与孩子的成长,实际上是在强调一个交流的过程。”叶奕婷在学校里学习,老师们关注她的学习和生活;在家里,她愿意把自己遇到的难题困难找家长倾诉,及时找到调节的方法。

儿童的健康成长需要学校、家庭和社会相互配合,所以以“家长学校”为载体的新型家庭教育理念在岩溪中心小学已经深入人心。林冬玉介绍,学校努力营造良好的氛围,让孩子融入班级的集体中,融入整个学校的大集体,学校定期和孩子进

行谈心交流。家长方面,成年人将自己所走过的成长道路展示给孩子,作为一种可供参照的经验和教训;学生方面,孩子对新事物的敏感和快速接受的实践,也可以反过来让家长获得成长。

林冬玉认为,父母重视对孩子的教育,珍惜与孩子相处的时光,从小培养孩子良好的习惯和秉性,虽然缺少陪伴但是家长总是找机会与孩子通话、视频,有时间总是想尽办法陪伴孩子。家庭教育是门科学,教育子女是门艺术,同样需要学习。“让孩子伴随我们一起成长”,最重要是跟孩子相互理解,一起分担,共同成长。老师与家长建立紧密的家校联系,有利于双方进行有效的沟通与交流,让孩子身心健康、人格健全、阳光快乐地成长,成为有用之才,这也是父母和老师不断追求的共同目标。

M 他山之石

北京中学的体育故事

2014年,刚刚踏入北京中学的时候,江宛月没有想到,在这里的生活带给她的最大改变,会是从一名仰卧起坐不及格、800米跑不下来的体育“困难生”变成拥有皮艇、舞龙、跑步等特长的国家二级运动员。

从队尾到“龙头”

江宛月刚入读北京中学的时候,她的体育经常挂科。体重超重,跑800米总是落在最后,所有人都跑完了她还在艰难地“走着”。

入学之后,江宛月发现学校的体育课可以选自己喜欢的项目,她看中了平常难得一见的舞龙。在分配位置的时候,江宛月觉得自己力量还不错,就自告奋勇报名当了“龙头”。

2015年冬天,跟着舞龙专业的老师侯雪萌练习1年多之后,原来是零基础的江宛月和其他同学组成两条“龙”,在学校里进行了首次露天演出,那种兴奋感她至今难以忘怀。

“第一个冲上场,感觉太好了,我很喜欢。”江宛月说,“‘龙头’不好当。你在场上负责定位,如果你站偏了,整条‘龙’就偏了;你得把握好节奏感,你太慢了,‘龙’舞不起来,你太快了,后面的‘龙身’跟不上。”

要想当好“龙头”,得有较好的体能和耐力。加入舞龙队之后,江宛月的体育课上得比别的同学更认真,课后作业也完成得更好,她还加强了上肢力量训练。从刚开始一个套路跑下来上气不接下气,到后来几个套路连续跑也能从容应对,江宛月身体素质的变化“肉眼可见”。

舞龙队的经历让江宛月更加自信,后来她又加入了学校的皮划艇队。这支队伍是北京中学跟北京市朝阳区第三少儿业余体校以体教融合的方式合办的。队员们平常课后利用划船器训练,周末和假期去通惠河上划真艇。经过两年半左右的训练,江宛月代表朝阳区在北京市运动会上取得佳绩,获得了国家二级运动员称号。

在北京中学就读期间,江宛月的体重不知不觉降了下来。在没有刻意控制饮食的情况下,因为参与体育运动比较多,江宛月减重近10公斤。在高三的体质健康评测中,

江宛月被评为优秀,这是她从小学以来的头一次。

如今,江宛月在上海交通大学上大一。让她开心的是,恰好上海交大也有舞龙队 and 这个项目的选修课,只是没对大一学生开放。将来有机会,她一定会选。江宛月说,进入大学后课业压力很大,同学们学到凌晨1点是常事。她明显感觉到,女生普遍参与锻炼比较少,她的身体素质明显比一般同学好。

“现在有点体育是自己特长的感觉,我要感谢母校在中学时为我打下的基础。”江宛月说。

“700分先生”也是体育多面手

跟江宛月不同,翟与宁进入北京中学之前就很喜欢体育,足球、篮球是他的最爱。到了北京中学之后,丰富的体育选修课程让他更加如鱼得水。

翟与宁加入了羽毛球球队,跟着王芳老师练习羽毛球。有了专业指导,他的水平提高很快,还结识了不少志同道合的同学。2021年考入北京大学元培学院之后,翟与宁在新生杯比赛中获得了冠军。

高二上学期,翟与宁报了梁攀攀老师的散打选修课,还加入了散打社团。梁攀攀回忆,翟与宁的模仿能力很强,学动作很快。不过,因为戴眼镜,他一开始对打对抗有点小小的心理障碍。后来,梁攀攀给翟与宁讲了李小龙的故事,告诉他李小龙原来也戴眼镜,翟与宁慢慢克服了害怕情绪,大胆投入到对抗训练中。

翟与宁自己印象最深的是梁攀攀说的两个故事。一个是梁攀攀小时候在校练习散打条件很艰苦,为了练就腿部的肌肉和力量,经常通过踢树或者踢铁杆的方式训

练,翟与宁听了深感震撼。另一个是梁攀攀在小区里遇到小流氓欺负人时见义勇为,这个故事说到了翟与宁的心里。

“遇到小流氓能防身自卫、敢于出手,在强身健体的同时能够多一些保护自己和他人的能力,这是我练习散打的初衷。”翟与宁说。

有一次,翟与宁跟一位体重比他大很多的同学打对抗,对方一拳打到他的肋骨上,他好半天喘不过气来。不过,自那以后,他也有了对付“重量级”对手的策略,后来在大学的散打社团里也更敢于跟体重超过自己的同学对抗了。

直到高三那年,翟与宁还在参与散打社团的活动。在他看来,虽然这会占用一些时间,但也有正向作用。

“高三压力大,去打一打可以发泄情绪、排解压力,出点汗之后心情非常愉快。再去写作业、考试,会更加聚精会神。”他说。

后来,翟与宁在高考中以705分的成绩考上了北京大学,被老师们誉为“700分先生”。进入大学之后,翟与宁又开始参与冬季项目,加入了学校的滑雪队。大学里可以选择的项目更多,他说如果可能还想尝试击剑、壁球、射箭这些平常难得参与的项目。

“中学时期培养的体育爱好给我奠定了很好的基础。进入大学以后,参与体育运动不仅是强身健体,也是交往的方式,可以认识更多的新朋友。如果达不到一定水平,跟人家玩不到一起去。从这个角度说,中学的体育氛围非常关键。”翟与宁说。

“无体育 不北中”从课表做起

北京中学校长夏青峰告诉记者,北京中学成立于2013年9月。在创办之初,就非常重视体育工作,提出了“无体育 不北中”的

理念。北京中学在开设国家课程规定内容的体育课基础上,坚持每个年级每天一节体育课,开设类别丰富的体育选修课程(每周3节必修课加两节选修课),并在足球、篮球、健美操、民族传统体育等多个项目上探索小、初、高一体化课程贯通培养,鼓励学生组织相关项目的社团,希望充分提升学生对体育项目的兴趣和技术水平,进而像江宛月、翟与宁这样掌握一两项甚至更多陪伴终身的体育技能。

“一专多能”的课程目标对体育师资的数量和专业性提出了更高要求。2017年北京中学高中部第一届学生入学时,只有六七位体育老师,学校总共开设了20几个项目的选修课。因此,每位体育老师需要承担两三个项目的课程。此外,学校还采用外聘社会教练和邀请有体育特长的家长、外教进校园义务授课等多种方式,解决体育选修课和社团师资不足的问题。

北京中学学生发展中心主任李大伟告诉记者,学校对体育老师的师德师风、个人素养和专业技术水平要求很高,北中的体育教师必须要有爱心、责任心、耐心和团队意识。在专业上,必须有运动等级,同时,要做到一专多能。比如去年新入职的王沛滕是中国女足前国脚,北京中学体育教研组组长刘萌是北京市学科带头人,学校“区骨干”“区骨干”“区优青”教师比例非常高,大部分体育教师都是硕士毕业、高水平运动员。

“无体育 不北中”的理念峰在学校的课程安排上也有直接体现。夏青峰告诉记者,每次排课表,首先排的就是体育课。因为北京中学严格执行每个学生每天一节体育课的要求,再加上初、高中的体育选修课是走班教学。如果体育课没有排好,其他课程的时间也定不了。

M 高校

大学图书馆的寒假温馨提示

本报讯(记者 刘健宁)寒假到了,闽南师范大学图书馆发布通知:读者所借图书,凡到期日在2021年12月21日至寒假期间的,图书馆均已将其延期至2022年3月31日,延期期间,所有外借图书不计逾期,过期不产生滞纳金。这则温馨提示给学子们带来浓浓的暖意。

据悉,寒假期间闽南师范大学科技楼分馆和圆山图书室不开放,逸夫图书馆开放日期为1月18日、21日、25日、28日,以及2月8日、11日、15日、18日,开放时间为早上8点到11点半,开放地点为逸夫图书馆2-4楼各书库,开放图书借还和室内阅览服务。

此外,闽南师范大学学生工作处还发布《闽南师范大学寒假学生安全告知书》,《告知书》中强调闽南师范大学的同学在放假期间需树牢安全意识、加强个人防护、做好健康监测、做到“非必要不聚集”、配合社区管控、遵守交通法规、合理利用网络、保持通讯畅通。同时,闽南师范大学还希望大学生们合理安排好自身的学习与生活,共同度过平安充实的假期时光。

参加中高职护理、药学12个赛项
 漳州卫生职业学院角逐省赛创佳绩

本报讯(记者 刘健宁)近日,2022年福建省职业院校技能大赛首批赛项竞赛落下帷幕,漳州卫生职业学院共组队参加高职组护理技能、中药传统技能等11个赛项和中职组护理技能1个赛项的角逐,取得优异成绩。

据了解,漳州卫生职业学院护理系团队获护理技能高职组一等奖1项、二等奖1项,获护理技能中职组一等奖2项,获健康与社会照护二等奖1项、优秀奖奖1项;药学系团队获中药传统技能二等奖1项、三等奖2项、优秀奖奖1项,获化学实验技术三等奖2项,获植物组织培养团体三等奖1项,获电子商务技能团体三等奖1项,获市场营销技能团体三等奖1项;医学技术系团队获新城疫抗体水平测定团体三等奖1项,获农产品质量安全检测团体优秀奖奖1项,获电子产品设计及制作三等奖1项;公共基础部团队获英语口语三等奖1项、优秀奖奖1项。

近年来,漳州卫生职业学院坚持以赛促学,以赛促教,以赛促改、以赛促建,建立了系-校-省-国家四级竞赛机制和参赛保障长效机制,逐步形成技能比赛氛围,不断提升师生职业技能水平,提升人才培养质量。

听讲座 传承好家风

本报讯(记者 苏水梅)近日,漳州职业技术学院文化旅游学院张静容教授在华阳体育馆为市政法委、民政局、闽南师范大学等单位50多名干部职工举办《林语堂与和谐家风》公益讲座。

讲座上,张静容教授从“林家优良传统”“林语堂如何营造和谐家风”“林语堂和谐家风之源”三个方面进行了详细阐述,举举林语堂与妻子琴瑟和鸣、对子女言传身教、对兄弟互助友悌的诸多做法,带领大家学习与人为善、和睦相处的闽南乡风。

听完讲座后,参与者纷纷表示,通过讲座进一步了解了文化名人的良好家风,深刻感悟到家庭是国家发展、民族进步、社会和谐的基础;在今后的工作中,将厚植家国情怀,激发使命担当,传承家风的力量,为加快建设现代化滨海城市做出贡献。

漳州城市职业学院
 合力育人 家访传情



本报讯(郑敏 文/图)为构建家校协同育人机制,促进资助育人质量提升,漳州城市职业学院于2021-2022学年寒假期间组织开展了“家校关怀万里行”精准家访活动,共组建7支教师队伍走访13户学生家庭,就学生家庭生活状况、在校表现情况、学业发展等与家长进行双向交流。通过深入学生家庭开展走访慰问,传递新春祝福,将党和学院关怀送上门。

“无体育 不北中”的践行者不光是学生,还有老师。翟与宁对在北京中学期间参加过的师生篮球对抗赛印象深刻,他还通过打羽毛球跟不少其他学科的老师熟识。他说,共同参与体育活动让同学们有了更多和老师交流的机会。

为了引导学生养成自主的健康生活习惯、培育良好的体育品质,北京中学从2018年起推出精英跑者计划。迄今为止,在这个计划的推动下,北京中学跑团已经吸引了700多名师生参与,已经有十几名同学和部分老师达到累计跑步1000公里的里程碑,获得了专门设计制作在北京中学精英跑者奖牌。

2013级北京中学毕业生,现就读于美国史密森学院的蔡佳希曾经是北京中学田径队和羽毛球队成员。当年,在北中趣味亲子运动会上,她曾和父亲联手创下了平板支撑总计时18分钟的纪录。蔡佳希说,在北中杯足球赛、篮球赛、运动会、长跑接力赛、拔河比赛中,她都深切地感受到团队协作共赢的重要性。

“比如在足球赛前,男生们会让踢得最好的几个人负责策略和战术安排,随后在紧张的课余时间抓紧练习;女生呢,即使不上场,在后勤方面也发挥着巨大作用。记得我们会用班费购置属于自己班级的队服、能量供给,安排啦啦队、班歌播放和摄影,并打出‘大象无形,不服不行’的口号;我们高三五、六班女生为班级篮球赛搞笑助跳《野狼disco》;还有阅历课程大漠之上激烈的拔河比赛、军训时泥潭里并肩共唱《强军战歌》的振奋情景,依旧令我记忆犹新。”

蔡佳希在去年的东京奥运会之前感慨道:“面对这场盛大不凡的竞技比赛,我们看的不仅仅是成绩高低、谁强谁弱,更是奥运会传达的本质——体育精神。同样,北中丰富多彩的身体活动和竞赛给我留下的不是谁第一第二第三,而是融于我血液里的团结合作、坚持不懈、积极进取的意识。”

新华社记者 王镜宇
 (新华社北京1月18日电)