

诗韵

主 审：盛 毓、施 佩
主 编：易传辉
编 委：叶静君、李小燕、闫 艳、
陈 霏、程 婷、高 萍、

初二年级家校直通车

上海市和田中学
2012 年 3 月 总第四期

★ 特 别 表 扬

初二（1）中队：李 辉 曹 杰 毛聪明
初二（2）中队：张 越 邵 音 胡晓晨
初二（3）中队：施 悦 耿文斌 章雅鑫
初二（4）中队：耿安平 李仁杰 黄 咪

★ 家长会翁老师发言稿

各位家长，晚上好！

感谢大家能在百忙之中抽出时间来参加我们这次家长会。我们召开这次家长会的目的可以用八个字来归纳，那就是“相互沟通、积极配合”，为我们的下一代能够健康的成长付出我们的努力。在次，我代表我们全体任课老师欢迎各位的到来，你们的到来，是对我们工作的最大支持。“人生的理想是为了理想的人生”，为了打造理想的人生，我们需要共同努力。

共同关注的几个问题：

1、青春期的问题：“有人说，13 岁是风，14 岁是雨，15 岁是雾，16 岁是花。12-16 岁年龄段上，教育学和心理学把这一阶段称为“少年期”这段时间上，心理和生理变化比较迅速，身心各方面都比较矛盾。父母要高度重视对这一关键期和危险期的监护和把关。这一时期他们精力充沛，好奇心强，任何事总想试一试，但他们的愿望与自己的实际能力是有很大的矛盾的，他们的独立性增强了，总想摆脱对教师和家长的信赖，总认为自己不是孩子了。有事不愿和父母及师长交流，处于一种半封闭状态，和同龄人诉说又冒着曝光的危险，所以他们感觉没有朋友没有人可以理解他们，特别是处于青春期的学生。他们的情感很脆弱，最容易冲动，做事也很莽撞，后果意识能力差。这一时期的另一显著特点是生理发育的逐步成熟，在这一时期，作为家长要高度重视，冲动是他们这个时期的最大特征，好奇是他们一生



中的高峰。他们虽达不到辨析是非的能力，但很自信，自我抑制能力在这段时间最低。自作主张现象严重，所以父母和老师，一定要加强教育和引导。

2、**学生上网问题。**孩子上网大多是两种：一是游戏，一是聊天，来做学问的少之又少，他们筛选信息的能力，抵挡诱惑的能力都很差，如果家里有网络，建议孩子上网时有家长监督。而且现在学习时间比较紧，我建议家长和学生沟通好，上学期间没有作业要求，就不要上网了，寒暑假再作调整。家长一定要及时和任课老师联系，让孩子停留在自己所及的视线里。因为现在还不是放飞的时候。

学生的家庭教育。

我们在家庭内要关注学生的健康发展。这次家长会，我主要谈怎样针对学生的年龄特点来进行教育和沟通。



1 理智爱子的问题

大文学家高尔基曾说过一句话“溺爱是误入孩子口中的毒药，如果仅仅是为了爱，连老母鸡都能做到这一点。”溺爱是一咱低本能的爱，真正的爱是理智高尚的爱，吃喝拉撒睡是爱，教子吃苦教子成材更是爱。孩子在同样的年龄段里，同时走进同一的学校，在同样的班级里就读，授课的时间是相同的，教化环境是一致的，教则教规是一致的，然而接受教育的效果则是区别很大的，这种

种大优大劣分化的原因。并不在于学校教育质量，而在于家庭教育的配合上。所以只强调学校教育质量，而不检查自己家庭教育配合的家长，一定是教育知识空白的家长。如果这样比喻，老师好比医生，父母好比护士，学生好比住院的病人，医生的主要任务是下药，父母的护理是十分重要的。

2. **让孩子明确学习是一种责任** 从教之路，辛苦而漫长；升学之途，漫长而辛苦，老师和学生都是跋涉者。因此，我们应该有共同的言语，应该有共同的期盼，应该有共同的理解。所以我不会百般狡辩说，把学习当作一种兴趣培养，你就会学海无涯苦作舟。我首先明确告诉我的学生：学习是一种责任，是一种再累、再苦你也要承担的责任。这种责任与你的学习努力程度成正比，你要为你、你的家人，甚至你的后代，你的国家担当这种责任。

3 **为了无近忧，请您多远虑。** 家庭的教育，对学生的影响非常大。许多家长，往往到了初三，等到事情不可收拾了再跑到学校求老师，或者埋怨学校的教育不负责。殊不知种子是在之前的学习过程中就播下的，到了木已成舟的地步，老师，家长都没有办法了。此事务必引起家长的警惕。所以，家长对自己的孩子一定要高标准，严要求，从现在开始要引起足够的重视和认识。我认为：一个学生，初中毕业应该不成问题。但是如果对学生只提出初中毕业的要求，这个学生绝对毕不了业。家长对学生的要求松一尺，学生对自己的要求松一丈。各位家长，各人对自己的孩子心中都有数，如果你认为自己的孩子只能达到初中毕业的程度，请你对他提出读完大学的要求。孩子的前途，不要给他安排，让他自己去奋斗！我常常听到一些家长说：“我的孩子，只要能进个高中就行”。这种家长的孩子，到了初三，就成了老师感到头疼的对象。所以，现在我要给家长打这个预防针。

4. 分数上，多关心，小细节，多留心。多关心孩子的学习内容和实际进步程度，家长要多询问孩子最近学习了什么掌握得如何。及时了解学生的各科的学习情况，各科测试如出现上下波动很大的现象，就要引起你们的足够重视，家长、老师、孩子一道想办法一定要尽快改变这种状况，因为这时孩子这门课没有达到最基本的要求，若不能尽快改变这种状况，将会导致孩子这门课跟不上，上课听不懂，形成恶性循环，最终是厌学或不学这门课，不能让孩子出现无所谓的情绪，考试不重要，分数多少无所谓，这样下去，做为家长的你们每天那样的辛苦工作，在孩子将来的泪水中发黄，所以，我们现在的努力，辛苦是为了孩子，既然这样，那我们更要努力的管理孩子。也许此时我说的分数最能振憾我们的家长，因为我也处在深深的忧虑中：怎么办，我的家长们，您的孩子将来能张开双翅飞向天空吗？我的学生明天能承担起肩膀上的责任吗？当我这样想的时候，课上的他们仍然在闹着，玩着，乐着他们的乐。怎么办？我认为一定是学校，家庭，学生三者的合力才能解决的，所以请您多同任课教师取得联系，准确及时地掌握你孩子的各科学习情况，同时交流对孩子的管理方法。这样的话你就能有针对性地向你的孩子指出他存在的问题，要比你泛泛地对他说好好学要强百倍。好处：使任课教师更了解你的孩子；使孩子非常重视任课教师对他的评价；使任课教师的管理更有力。

十条建议：

建议家长建立平等的和谐的民主家庭，通过今天的分析交流能够明白了家庭教育的重要性。最后以给家长十条建议的方式结束会议，也算是一个总结。



一、尽量抽时间与孩子们在一起，经常与孩子沟通，学会平等地与孩子们一起看待他们成长中遇到的问题，多鼓励，给他们以自信，培养他们积极乐观的人生态度，

二、经常给孩子制订几个容易达到的小目标，这样可以使孩子感觉到能够做到，树立孩子自信心，从而有利于孩子发挥出潜能。象摘果子一样。

三、刺激孩子的学习欲望，要抓住生活中的各种机会让孩子练习。特别是做人的道理。养成说到做到的习惯，心里有数，每天上学去做什么。做到责任在心中。

四、帮助孩子树立责任心，让学生学会洗碗，洗自己的衣服，整理自己的床铺，用具，尽到自己的那份责任。，

五、学着感恩，感谢父母，感谢老师，感谢学校，感谢自己能健康的生活着。

六、孩子面前做表率。孩子学习，你也学习，孩子不学习，你要带动孩子来学习。

七、树立自己的威信，不是吹胡子瞪眼摆架子，放下架子,和孩子建立良好的朋友关系。

八、尽量不要在孩子面前议论老师，尤其不要在孩子面前评价老师。

九、订下家庭学习规矩，并且自始至终执行，以形成良好的学习习惯，作息习惯。

十、纠正孩子的关键性缺点时一定要考虑成熟，选择最佳地点和时机。



★ 考前心理辅导

离本学期的统考剩下不到一月的时间了，考生们背负着强大的精神压力，有的考生甚至出现了“越想学越学不进去”、懒散、身心疲惫的情况。专家指出，考生们要适当地采用科学的方法进行情绪调节，减轻自己的压力。只有在最后的时间把自己的状态调整到最好才可能发挥出最好的水平。

运动减压：参与体育运动无疑是一个很好的减压办法。迎考期间，大多数考生或多或少存在紧张、烦恼、压抑、担忧等焦虑情绪。运动则提供了一个“宣泄口”，是最有效的情绪疏导工具，无论激烈的奔跑，或者在水中畅游，或者挥拍激战时，肌肉是紧张的，神经却是放松的，大汗淋漓过后，你会得到彻底的放松。另外，体育活动还可增强神经系统功能，提高神经系统的兴奋性、灵活性，增强意志，同时可增加深睡眠，增加记忆蛋白合成提高学习效率。

饮食减压：加拿大营养专家贝克指出，不论是面对一件令人担忧的事情还是持续不断的压力，身体会产生所谓的“攻击或逃避反应”，具体表现为心跳加速、血压升高、肌肉收紧等。此时，身体会随之将储存起来的能量释放到血液里，以作临时能量之用。这一切都需要身体提供营养素、维生素和额外的能量，所以面对压力，保持身体有充足的养分是十分重要的。

睡眠减压：充足的睡眠是保证考生精力充沛、心理宽舒与平衡的前提。专家指出，考生千万不要以牺牲睡眠时间来学习，因为睡眠过程是大脑合成记忆蛋白的过程，只有睡眠充足，才能提高记忆能力和学习效率，减轻焦虑。

冥想减压：印度瑜伽功经常运用冥想使人达到一种超越自我的精神境界，也是一种很好的放松方法。只需5分钟的时间，就可暂时忘记学习带来的疲惫，让自己进入到一个全新的世界中。不妨找个舒服的姿势坐下来，专注于自己的一呼一吸，刚开始你也许无法把注意力集中于呼吸上，没关系，坚持一段时间就会见成效。

音乐减压：音乐不仅是人类通用的“语言”，也是很好的“心理医生”。音乐可使人们被压抑的欲望释放出来，取得心理平衡，消除紧张焦虑。听音乐，尤其是听轻音乐或古典音乐能调整人的紧张情绪。尝试一下聆听巴赫、德彪西或威利·纳尔逊的叙事曲，还可以欣赏如贝多芬的《田园交响曲》、海顿的组曲《水上音乐》等优雅乐章。

