孩子和好朋友在一起总是聊闲白、吃喝玩乐怎么办？

引导孩子和小伙伴共同成长

●“近朱者赤，近墨者黑”，家长们都希望孩子能交到品行端正、积极阳光的朋友，一旦发现孩子跟朋友只一味消磨时间、长时间谈吃喝玩乐，家长们恨不能第一时间“熔断”这份“毒友谊”，往往也容易激化亲子矛盾。

选择朋友有方法 卓文 绘

借口一起学习 实则净扯闲白

初二学生小白跟班里最要好的闺蜜晓晴住在相邻的小区，两个人经常相约一起学习，两家的家长也很支持两个女孩子共同进步。但从这学期开始，小白的妈妈发现女儿的成绩下滑得很厉害，已经退到班里的中下游水平，而晓晴的成绩也没好到哪里去。原本可以两个小时完成的作业，经常写到晚上十一点多。

上周末，晓晴照常到家里跟小白一起学习，两个孩子在屋里关了一个多小时。小白妈妈借着送水果进屋里一看，发现桌上摊着作业，但俩孩子根本没写几行，还慌张地把手机塞进书包。原来孩子们一直都在手机上浏览网红礼物，打算给最近过生日的同学送个惊喜。等晓晴回家后，小白妈妈追问女儿才知道，两个女孩在一起真正学习的时间越来越少，很多时候都是聊闲白，哪家的奶茶好喝、哪款网游最好玩什么的。明白了孩子学习退步的真正原因，小白妈妈果断让女儿跟晓晴减少来往，女儿当然不会同意，认为妈妈干涉了她交朋友的自由，母女俩从吵架到冷战，别扭了好多天。

引导孩子关注交友的收获

天津市第一百中学心理中心教师、家庭教育指导师李雪云老师表示，家长应该全面地看待孩子交朋友的事情，交到的朋友可能会给孩子带来成长的提升，也可能会带来负面的影响，而有负面影响的朋友就是家长眼中的“毒友谊”。家长无论是对哪个年龄段的孩子交朋友横加干涉，都会让孩子产生逆反情绪。因此家长的态度应该是温和而坚定的，不要直接否定孩子的选择，而是先要让孩子明白交朋友带来真正快乐的层次：一起玩游戏、谈天说地的快乐是浅表性的，能学到积极的品质，大家一起取得进步的快乐才会更打动人心。因此在跟孩子沟通交友话题前，家长要事先关注孩子跟什么样的人交往，对孩子的朋友有一个了解，然后再询问孩子为什么要选择这样的朋友，以及收获到了什么。在层层铺垫后，家长可以适时加入对孩子交往行为的引导，特别是对青春期的孩子，不能总是强调孩子的不成熟想法，多多倾听孩子的想法，和孩子探讨，给孩子有尊严的、发声的机会。

李老师建议，对年龄尚小的孩子，家长要做交友的表率，同时教给孩子基本的交往技能。有些社会交往技能是必须“教给”的，如怎样参与到别人的游戏活动中去，怎样对同伴的友善行为作出回报，怎样与同伴分享食物、玩具，怎样给予同伴关心、帮助和同情，在这些时候应该说什么话，做出什么样的表情和动作，经常向孩子讲述这些，比单纯让孩子模仿别人效果要好得多。同时，家长要帮助孩子识别朋友，哪些朋友可交，哪类朋友不可交，真正让孩子掌握选择朋友的方法和知识。

文 贾林娜

教育杂谈

如何纠正孩子们花样百出的攀比行为？

与其相互炫耀 何不并肩前行

赵彤

受“网红”等现象的影响，孩子们的攀比行为也花样百出。他们向同伴炫耀自己的新衣服、新书包和最时兴的文具、玩具，课间常有些学生会聚在一起讨论吃喝玩乐的花费，炫耀自己某个东西有多贵。有的孩子还会向家长抱怨零花钱太少，被同学看不起。如果孩子出现了上述的消极攀比现象，我给家长们提几个建议，让孩子建立在虚荣心基础上的盲目相比，转化为积极的、善意的、科学地与他人相较；帮助孩子把与同伴的物质攀比转变为与朋友间的并肩前行。

一、转移攀比兴奋点

孩子们出现物质攀比的现象，请家长首先从自身查找原因。在日常生活中，您是否也和他人攀比过名牌服饰和箱包？攀比过住房和私家车？您可能没有意识到自己的行为会对孩子产生的影响。我们可以帮助孩子分析成人要实现攀比目标，需要过硬的本领和艰辛的劳动；您不妨和自己的孩子讲一讲您所经历的困难，以及面对困难挫折是如何想办法去克服的。尝试让孩子去了解成功背后的艰辛与汗水，成功同样也需要有吃苦耐劳的精神。之后可以引导孩子把眼光放到比能力、比进步、比品格、比努力、比好的行为上，这才是更有意义的。

二、引导孩子正向比较

孩子们在攀比时，最典型的理由就是“别人都有，所以我也应该有。”因此，别人买了新书包，我该有；别人买了新式玩具，我更应该有。这时，因为孩子的心理和行为受情绪控制而缺乏理智，不能理解家长解释的道理。此时，您可以让孩子尝试用自己已经有的玩具、物品或者特长和别人比，让孩子知道自己有的东西，小伙伴们也没有，自己有的专长，别人也没有。再更进一步去鼓励他们自己与自己进行比较，用自己的过去和现在比，这学期和上学期比，自己的今天和昨天比。在比较中，孩子们会经常看到自己的进步。原来不会的计算题现在会用多种方法解答了，原来不会骑的自行车现在也可以熟练掌握骑行技巧了……在正向的比较中，孩子学会了在不断超越自己现有状况的基础上和自己比，自信心也会随之增强，从而超越自我。

三、用榜样来激励

听故事是小学生的心理需要。因此，家长可以给孩子讲一些与攀比行为有关的趣味故事，让他们从故事人物的思想行为中得到启示和教育，同时把自己与故事中的人物对照，找出异同，自觉调整自己的不良行为。比如《骄傲的孔雀》这篇童话就是一个很好的故事。此外，一些历史名人故事诸如“孔融让梨”“凿壁偷光”等，都可以成为对孩子进行心理教育的材料。

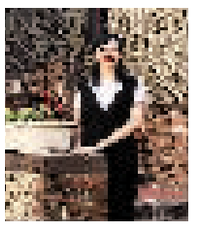
四、要保持“平常心”

帮助孩子时常保持一颗“平常心”可以减少攀比现象的发生。建议家长可以在孩子的成绩以及未来的规划等问题上也保持一颗平常心，实事求是地帮助孩子们确定自己的人生目标。他们也就更容易从平凡的生活中、从点滴的小事中发现快乐、感受快乐、创造快乐。另外，家长还可以让自己的孩子做一天“小家长”，用固定的金额计划安排家里一天的开销，培养正确消费观念。

（赵彤，河西区梧桐小学教师，天津市名班主任刘辉工作室成员，所带班级获天津市优秀班集体称号。）

重温笔记重做错题找缺漏
套题训练时间训练磨技巧

中考化学学科考前复习建议



天津市新华中学 吕文慧

中考在即，同学们如何在考前的半个月时间里弥补知识缺漏和磨练答题技巧呢？针对化学学科的特点，我有以下几个复习建议供同学们参考。

立足基础，回归课本

考前复习要注重基础知识的巩固和落实，认真阅读课本内容，重温笔记，是对基础知识的又一轮复习。阅读课本可从这几方面入手：1.回顾课本基础知识，加深对课本内容的理解，对概念、原理、方程式再次做出归纳和总结。2.关注课本实验和学生实验活动，在复习中再次梳理实验中的实验目的、实验操作、实验现象、实验结论以及注意事项。3.注意资料卡片内容的阅读和学习，关注课本中的细节内容。4.完成书中讨论题、书后习题和单元小结。

套题训练，保持手感

认真完成各区模拟以及近年的中考真题，达到考前模拟，熟悉题型，提高综合解题能力，保持手感的目的。在做套题过程中有以下几个注意事项：1.限时60分钟内完成套题，和中考时间保持一致，从而更好地把握做题的节奏感。2.细心审题，勾画题目中的重点内容和关键词句，避免审题失误无谓失分。3.书写规范，字迹清晰准确，解题格式规范完整，避免书写和解题格式上失分。4.计算认真，及时检查验算，提高做题的准确率。5.合理安排答题顺序，先易后难，保持平和的心态。

错题重做，查漏补缺

重点关注已做过的套题和练习中的错题：1.重做错题，有针对性地对错题所涉及的知识内容，进行章节或题型复习。2.寻找类似题型，举一反三，更加有效地解决目前仍存在的漏洞。3.分析错题类型，找准自己的薄弱点，有针对性地加强训练。

关于化学试卷的答题技巧，我有以下建议提醒同学们关注。

合理安排答题顺序，保持平稳心态

1. 理化合场，按照自己平时模拟时的习惯，先做化学或者物理均可，但是一科卷子没做完，或者遇到了不会的题中途更换另一科，这样两科交替反复做是不可取的。

2. 把握好做题节奏，不过快也不过慢，先易后难，确保基础题得分的情况下，再去思考个别难题，有利于保持考试心态的稳定。

审题要细致谨慎，避免无谓失分

1.选择题：①读题过程中，要注意圈画题干中的关键词，题干中的“有色”“无色”；“过量”“适量”“少量”；不定项选择题题干中要求选择“正确的”还是“不正确”，“合理”还是“不合理”，“属于”还是“不属于”；注意不要选反。②看全选项，不要根据经验盲目选择。③对于依据信息做选择的题目，要认真看题干所给信息。

2.按要求填空：填空题看清是要求写化学式还是物质名称，或是序号或字母，填写字母要注意大小写按照要求填写。排列顺序的题，要看清是由大到小还是由小到大填写。

3.实验题：①选填装置时，看清要求，需选择发生装置、收集装置还是制取并收集装置。②对收集气体有没有特殊要求，如“干燥”“纯净”等。③是否限选试剂或装置要求。

4.推断题：①选择最常见物质，注意题干中的突破口，颜色和物质的状态以及对试剂用量的描述“一定量”“过量”等。②注意答案的书写要求，是写化学式还是名称，写化学方程式还是反应现象。

认真检查每一道题

1.检查答题卡所涂选择题答案与试卷所选答案是否相符。

2.检查化学方程式是否书写规范，注意反应条件和气体符号以及配平是否正确。

3.检查计算题：分子量是否根据试卷所给的相对原子质量计算正确，格式是否规范，最终结果要重新验算，注意题目中结果的保留要求。

（吕文慧，天津市新华中学教师，初三化学备课组长，河西区区级学科骨干教师。）

教育 责编：贾林娜 电话：23602884

金色童年 轻舞飞扬

跳舞，游泳，打球，这是个轻舞飞扬的季节！运动是最美的语言，因为肢体语言是情感最直接的表达方式。天生爱运动的同学们，在记录收获成长的同时，也更加热爱金色童年激情跃动的那一刻。

跃动的激情

和平区中心小学三年(7)班 满馨颐

蓝蓝的天上飘着白云，鸟儿在枝头高兴地唱着歌，上周六那天清晨，我在网球场上开始了期待一周的训练。

一年前初学网球时，看到球在教练手里乖巧得很，以为打网球很容易，看我跃跃欲试，教练笑着让我试试看。我虽然全神贯注地盯着教练发球，但球就像离弦的箭一样，只听见“嗖”的一声，却看不见踪影。几个回合下来，我还是拿这“箭”没辙，第一次训练我就有些垂头丧气。

“今后练熟了，你就会知道得首先判断球落的位置，看准再接球，不能用蛮力，要用巧力。”教练让我先练“碰墙”的基本功，就是把球打到墙上，等球反弹回来时做好击球动作。一次，两次，三次……不知打了多少次，流了多少汗，终于我能把球打到教练想要的位置。

随着我的能力不断提高，教练对我的训练强度越来越大，难度也越来越高，枯燥的训练让我打起了退堂鼓。有一段时间，我会对妈妈找出各种理由不去训练。直到有一天，妈妈带我看完讲述中国女排的电影《夺冠》，我既震动又感动，很快重返了网球场。

那天从清晨练到快中午结束时，教练又提高要求了，要我站在底线上接球，而且教练也不再“喂”我球，总让我快速移动，还要动作准确，而且每打一个球后都要踮步回位。在洞察到我的双腿好像灌了铅一样，教练这才说：“最后一个了，看球！”话音一落，球已经发过来了。

我心想，最后一个了，应该爆发出激情来，于是跃起也大喝一声“看球！”球越过网，画出一条美丽的弧线，嘭！正好打在教练的脑袋上，教练猝不及防，竟然连声夸赞说：“好球，好球！”

会打网球真好！不仅锻炼了身体的协调能力，更让我感受到了运动的乐趣。

指导教师：甘泉

掌声送给“吴琼花”

和平区中心小学六年(11)班 田梓瑜

5月7日晚上十点多，随着熙熙攘攘的观众走出北京天桥剧场，我和爸爸妈妈迫不及待地点开手机上的链接，为刚才登台表演《红色娘子军》吴琼花的芭蕾舞演员投票。

这场带有竞技色彩的演出一票难求，是中央芭蕾舞团的演员2021年度考核汇演，观众投票选出喜爱的演员。本场“比舞”涵盖了多部芭蕾作品的经典舞段，《天鹅湖》《吉赛尔》等古典芭蕾、《红色娘子军》《过年》等中国芭蕾舞、《曲调》《曾经》等现代芭蕾都有。“向前进，向前进，战士的责任重，妇女的冤仇深……”熟悉的旋律响起，扮成《红色娘子军》吴琼花的演员第四个登台，一见她举着枪踮起足尖翩翩起舞，我激动得情不自禁。

我从小苦练芭蕾舞。一天在舞蹈课上，老师告诉大家，如果谁在训练中表现得好，谁就有机会当《红色娘子军》的主角吴琼花，将参加“六一”儿童节的演出。我听后兴奋极了，可当老师让大家做甩腰训练时，把我难住了：坐在那高高的把杆上，来个三百六十度的大甩腰，还要抱住脚！我的脑海里只想着那可怕的后果：如果……如果摔下去，那可怎么办啊！就在我想入非非的时候，老师突然喊我上去，我吓了一跳。“去啊，去啊，你身体最柔软了。”我的心一下子提到嗓子眼儿。

老师在把杆内侧抱住我，我用力一甩，双手只是碰到了大腿，再甩，依然没有抱住脚。唉，我真后悔，为什么不能再用力点呢。最后一次，最后一次机会了，我咬咬牙，眼一闭，心一横，用尽全力向后一甩，这时，老师突然放手，我终于抱住了脚！“哗！”一片潮水般的掌声响起，现场全体同学为我喝彩。此时的我无比骄傲，是掌声给了我鼓励。

从此，我更加刻苦训练，一定要当上梦寐以求的主演。当同学们掌声再次响起时，老师告诉我，我将主演吴琼花。谢谢你，给我信心和尊重的掌声！

这时，全场雷鸣般的掌声打断了我激情飞扬的思绪，演员正在谢幕，我使劲地鼓掌喝彩起来，为吴琼花扮演者，也为了当年的自己。

指导教师：张亚宁

奖杯背后的苦与乐

天津市第二十中学附属小学五年(2)班 谢雅妍

上周六一大早，我还没从一周学习的疲倦中缓过来，草草吃几口早餐，匆忙换好舞蹈服，便让妈妈开车送我到拉丁舞培训班。

常有同学问我学跳舞苦吗？苦！每次练完舞，我都会感觉肌肉撕扯着、筋骨紧绷着、浑身酸疼着，时常身上还会多出几块淤青。更苦的，每周一次的这种枯燥时光，从上小学那天起，我几年如一日地咬牙坚持了下来。

然而，每当音乐响起，我会全身心地投入旋律中，这时所有的苦都悄然逝去。

去年9月，我参加了“锦鲤杯”全国体育舞蹈网络锦标赛线下天津赛区12岁组的恰恰舞比赛。那天，我挺直腰板，一手叉腰，一手拎裙子，扬起笑脸走上舞台。挥手，抬腿，360度转身，不好！旁边的选手腿一伸，导致我的右脚无法顺利落地，竟然右膝跪地了！我没有片刻犹豫，迅速将重心转移，一跃而起，自信地继续舞蹈，观众和评委响起了热烈掌声。最终，我赢得了冠军奖杯！

清楚地记得快上小学时，妈妈带我来到了这个舞蹈班。隔着玻璃，我看到大姐姐们在跟着音乐翩翩起舞，每一个动作都那么好看。“我也要学！”我满心羡慕。“你真的要学吗？”妈妈问。“嗯！”我很坚定。“好，但你一定要坚持下去，那美丽舞姿的背后是无数次辛苦的付出。”妈妈认真地说。我一听满心欢喜，而忽略了妈妈说的后半句话。

第一次上舞蹈课，老师让大家“趴横叉”，我照着伙伴们的样子做起来。老师走到我身边，眉头紧皱，我见状心头一紧。随后，老师一手将我的腿按直，一手将我的身子使劲往下压。“啊，好疼！”我大声尖叫起来，眼泪快流了出来。“这点苦都吃不了，就别想练舞蹈！”老师严厉地说。那一刻，我真后悔选择学舞蹈。

多少次想打退堂鼓，多少次妈妈劝说讲道理，渐渐地，我感到身体的疼痛似乎减轻了，老师的言语也变得不再刺耳了，舞蹈已经成为我生命中的一部分。

这就是舞蹈带给我的苦与乐，正如那句名言，“你若付出甘之如饴，所得便归于欢喜。”

指导教师：薛文静

心中盛开向阳花

和平区鞍山道小学五年(1)班 庞雨含

杨丽莉 绘

“抬手，仰头，挺胸，旋转，微笑。”上周六下午，伴随着舞蹈老师的声声嘱咐，我和同学们反复练习着集体舞《向阳花》。尽管老师再三提醒“放轻松，别紧张”，可是我的脚怎么也不能优美地抬过头顶，合舞的环节被打乱，真是太难了！我顿时沮丧起来，对未来的花样游泳训练也灰了心。

去年暑假，见我渐渐地喜爱上了游泳，妈妈给我报了花样游泳培训班。第一次训练看见教练是个美丽的姐姐，气质跟《天鹅湖》中奥洁塔公主似的，我便暗暗发誓，一定要练成“水中的芭蕾”。

学习花样游泳至少得会蛙泳、自由泳、仰泳，第一次训练在考察完每个学员基本功之后，教练夸赞我“游得最像样”，我非常得意，昂着头用余光瞥着身边的同学。

然而，接下来的课程可没那么简单。每次训练先从压腿做起，教练会让大家坐在地上，脚放在板凳上，然后她使劲地压每个人膝盖和脚踝，至少得坚持半小时，我难以忍受压腿的痛苦，哭过不止一次。而自由泳和仰泳是花样游泳的基础技能，蛙泳练习的则是原地踩水能力。“两条腿要像打蛋机一样，保持身体平衡，上肢舒展。”教练最常训练的是让大家在泳池中踩水跃起，她看到我的泳姿说，学花样游泳不仅仅要有游泳的基础，还要有舞蹈课的形体训练，这让没学过舞蹈的我，感到压力很大。

在练习水下倒立姿势接连呛水之后，我彻底失去了信心，任凭妈妈怎么哄，我也不去学了。开学后我发现，有不少同学在暑假里学习了舞蹈，妈妈也趁机劝我别半途而废。于是春节过后，我每周六去舞蹈班学练半天，准备今年暑假重新拾起花样游泳，于是便有了开头的一幕。

见我垂头丧气，舞蹈老师走过来拍拍我的肩膀，我却用低得不能再低的声音说：“是我拖了大家的后腿。”“前面不是完成得很好嘛，你完全可以做出来，老师相信你。”我摇着头直叹息：“唉，学花游太苦了，练舞蹈也太难了。”“怎么，都想半途而废了？”老师一边笑着一边拉我去外面小院散步。

阵阵夏风吹过，院子里一丛丛嫩绿细长的花茎仿佛跟随着节拍轻轻起舞，花茎顶端的花苞个个抬头向着太阳。“这是向日葵，很快就到开花期。”看我沉默不语，老师接着说：“你看，向日葵的花茎多细啊，不久花苞变成花盘，又重又大，可花茎仍然强有力地支撑着花盘，花盘也勇敢地面向太阳。”说着，老师又打开手机里的图片给我看，那是两天前被风雨吹打得七零八落的花茎，我简直不敢相信就是眼前这片勃勃生机。“风雨过后，向日葵的脸依然微笑着面对太阳，微笑着接受下一场风雨的洗礼。”老师语重心长地说。

我轻抚花茎和花苞，风雨在它们身上没有留下任何痕迹。刹那间，一股暖流在心中涌动：我应该像向日葵一样，纵然有风雨，也要勇敢面对。我转过头，大声说：“老师，我想训练！”老师笑了，给我一个大大的拥抱。

指导教师：王欣桐

致敬先锋 追梦少年
庆祝中国共产党成立100周年主题征文

“六一”红领巾飘扬

和平区鞍山道小学六年(1)班 于浩楠

又到“六一”儿童节！节前的一天晚上我洗红领巾时，突然想到自己即将告别六年的小学生活，阵阵不舍涌上心头。

“我们是少年先锋队队员，我在队旗下宣誓……”一年级的“六一”，我加入了少先队，戴上了红领巾。我记得那天很热，阳光把我和同学们的脸蛋晒得红扑扑的，但是我心里美滋滋的，因为觉得胸前多了一条红领巾，从此就跟校园里的哥哥姐姐们一样了，不再是小豆包儿了。

不过，这种新鲜劲儿很快就过去了，对我来说，天天戴红领巾，只是每天清晨出家门之前必须要做的一件事儿，就像穿衣服一样。学校的老师和同学每天早上会站在校门口，看到哪个同学忘戴红领巾，就会让家长回家去取。我当时挺不理解，不就是没戴红领巾嘛，又没犯啥大错误。

一天课上，班主任再次提醒我们，红领巾是红旗的一角，是用烈士的鲜血染成的。不久后放暑假，爸爸带我去北京游玩，恰巧赶上中山公园举办暑期游园会，有个有奖问答，对方问了我几个课本上没有的问题，都没难倒我，可最后问到少先队的队礼代表什么？我却一下卡了壳。

直到四年级的“六一”，一个一年级的小弟弟在校园里向我请教怎么佩戴红领巾，我才觉得自己长大了，不能再像以前那样幼稚了。“左尖压右尖，右尖绕半圈，圈里抽出尖。”我教小弟弟佩戴红领巾的口诀，小弟弟给我一个大大的微笑，然后对我行了一个标准的队礼。刹那间，我心里涌起一股自豪感和神圣感。

五年级的“六一”，我戴着红领巾和同学们一起去敬老院帮助爷爷、奶奶打扫卫生。一位老奶奶夸我们真能干，问我叫什么名字？“奶奶，我叫红领巾！”老奶奶听后笑眯眯地轻轻鼓掌。

“我们是共产主义接班人……”我一边洗着红领巾，一边哼唱着这首熟悉的旋律。无论是告别小学，还是未来摘下红领巾，红领巾永远在我心中飘扬！

指导教师：白雪

小作文 责编：杜泽彦 电话：23602884