

教育问答

如何培养专注力

本报记者 陈希子

专注力是孩子学习进步的关键。一个能够集中注意力的孩子，往往能更快地进入学习状态，更有效地吸收和消化知识。

市第二小学王老师介绍，培养专注力不仅会让孩子觉得学习不那么困难，还能让他们逐渐爱上学习。当孩子把注意力集中在学习上时，他们会变得更加主动，遇到困难也会勇敢地迎难而上。

青少年要保证充足的睡眠。睡眠对于大脑的恢复和注意力的提升至关重要。充足的睡眠能够促进脑部血液循环，缓解脑部负担，从而保证精力旺盛，有助于集中注意力。

减少环境对学习 的干扰，尽量避免在嘈杂或杂乱的环境中学习或工作，以免被无关的事物分散注意力。家长要为孩子创造一个安静、整洁、舒适的环境，有助于提升他们的专注力。

调整状态与时间表，青少年要了解自己效率最高、注意力最佳的时间段，并尽量在这些时间段内安排重要的学习或工作任务。同时，合理安排休息和放松的时间，避免长时间连续工作导致注意力下降。

青少年可以通过一些专门的训练来提升注意力，如认知训练、视觉训练、听觉训练等。这些训练能够增强大脑对信息的处理能力，提高注意力的集中度和持久性。

青少年要保持良好的饮食习惯，尽量摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质等营养物质，为大脑提供稳定的能量供应，支持其正常功能。避免暴饮暴食和过度饥饿，保持饮食规律。

冥想也可以帮助孩子放松心情，提高专注力。每天花几分钟时间进行冥想，对一天的生活和工作进行总结，效果显著。

怎样缓解考试焦虑

本报记者 朱亚平

“孩子读初三，每周都会有小测验，孩子很焦虑。”近日，家住高新区的家长李女士咨询，怎样疏导孩子考前焦虑？

对此，高新外校老师唐光进表示，考前焦虑是大部分孩子都会出现的情况，家长如果发现孩子出现考前焦虑，需要及时 进行干预。他建议家长可以从以下几个方面帮助孩子缓解考前焦虑：

理解与接纳。告诉孩子，考试前感到紧张是正常的，很多人都会有类似的感受，不必过分担心；耐心倾听孩子对考试的担忧和恐惧，不要轻视或否定他们的感受；不要对孩子说“你必须考好”之类的话，这会增加他们的心理负担。

帮助孩子做好准备。帮助孩子制定切实可行的复习计划，并督促他们按计划执行，避免临时抱佛脚；可以在家进行模拟考试，让孩子熟悉考试流程和时间限制，减轻对考试的陌生感和恐惧感；考试期间要保证孩子有充足的睡眠和均衡的饮食，避免熬夜和暴饮暴食。

教授放松技巧。教孩子简单的深呼吸技巧，在感到紧张时进行深呼吸，帮助放松身心；引导孩子逐步紧张和放松身体各个部位的肌肉，缓解身体的紧张感；鼓励孩子用积极的语言暗示自己，例如“我可以做到”“我已经准备得很充分了”。

营造轻松的氛围。家长不要过分强调考试成绩的重要性，让孩子明白考试只是检验学习成果的一种方式；鼓励孩子参加体育活动，帮助孩子释放压力，保持身心健康。

唐光进还特别强调，每个孩子都是独立的个体，缓解考试焦虑的方法也因人而异。家长需要耐心观察，找到最适合自己孩子的方法，帮助他们以积极的心态面对考试。

教育随笔

教师的内力和学生的内驱力

咸宁高新外校 陈荣胜

今天支部主题党日活动 中，黄琴同志和邹晓静同志的发言给我留下了深刻的印象。黄琴同志讲，只有提升教师自己的“内 力”，才能面对复杂的教育现状。邹晓静同志讲，用爱去关心孩子，用赞美去激励孩子，才能激发孩子的学习内驱力。

教师的内 力应该是学识、基本功、道德、情操、学习力、思考力。外 力应该是领导力、创新力、执行力和解决问题的能力。内 力不是与生俱来的，而是在后天日积月累的积淀中修炼而来，是宝贵的经验，是生活的沉淀，是岁月的精华。每一位教师都要提升自己的内 力，与时俱进，成为新时代教育的引领者。

怎样提升教师的“内 力”呢？一是学习，向前人学，向网络学，向优秀学，向同行学。二是积累，要把学习的成果变成自己的“内 力”，要做学习 的“小 肠”，把别人的经验消化吸收成为自己的教育风格。三是修身，自古以来，修身齐家治国平天下就是古人的价值追求，修其身，正其心，诚意，致其知。摒弃负能量，用阳光心态看待生活，不忘教师的初心和使命，唤醒师者的教育情怀，端正心态，立德修身，才能成为师德楷模。

在“双减”背景下，改变课堂模式，建构良好的教育生态，把孩子由被动学习变为主动追求真知，提升孩子学习内驱力，不失为一条捷径。孩子想学习，先要激发兴趣，培养孩子 们的好奇心和想象力。就像《他乡的童年》中的芬兰人一样，把孩子置身于大自然中，让孩子充分想象，充分表达，不要轻易告诉他应该怎么样，不能从小就折断了他们想象和创造的翅膀，提高学生成绩最简单最有效的方法就是提升孩子学习内驱力。增加学生的作业量，重复刷题，罚站罚抄，虽然暂时提高了学生成绩，但长大以后，这样的孩子不会主动学习，不会创新，人生很难有大成就。这样的教师不是在帮孩子，而是某种意义上的“害”孩子，是我们教师队伍中的庸者。真正的教育创新，就是把学习主动权交给学生，把课堂的话语权交给学生。

提升教师的“内 力”，激发学生的学习“内驱力”是教育最应该发力的方向，每一个教育者不置身事外，才能成为教育改革浪潮中的先行者和实践者。

在通山县连绵起伏的山乡间，有一位辛勤的园丁名叫金良。今年42岁的他，来自湖北黄冈黄梅，身为中共党员的他，扎根通山已有20余载，精心培育出众多英才。

“优秀资教教师”“优秀共产党员”“先进工作者”“师德标兵”“学生最喜爱的教师”等诸多荣誉称号是他奉献之路上闪耀的勋章。

教育家捷尔斯坦言：“只有爱孩子的人，才能教育好孩子。”刘金良从踏上讲台的第一节课起，就将这句话深深刻在心底，并化作实际行动。

2007年，刘金良还在下泉工作。彼时，慈口乡礄溪村的学生邓花（化名）遭遇了命运的重击。先是母亲身患重病，虽经全力治疗，却仍无力回天，不幸病故；紧接着，为了生计外出打工的父亲，也意外离世。一时间，小小的她只能与七旬奶奶相依为命。

家庭的巨大变故，让邓花在学习上心神不宁，每日都萎靡不振，成绩也如断了线的风筝，直线下降。班主任刘金良将这一切看在眼里，急在心头。他立刻前往邓花家中家访了解情况。此后，刘金良在学习上利用休息时间为邓花答疑解惑，辅导功课；生活中，他更是无微不至地关心帮助她，为她申请减免费用，让她能安心学习。

邓花哽咽地对刘金良说：“老师，我以后一定会振作起来，认真学好文化课，不辜负您的关心和期望。”在刘金良的关心和鼓励下，邓花重新燃起了学习的热情，最终成功考上了理想的大学。

“是党员，就要忠诚党的教育事业；是教师，就要认真教好学生。”刘金良将这句话当作自己的座右铭，不仅时常挂在嘴边，更踏踏实实付诸行动。

刘金良自工作以来，心中始终怀揣着一颗赤诚之心。他对自己的工作岗位，爱得深沉。工作至今，从未因私事错过一节课。

刘金良是家中的独子，2008年3月，命运的阴霾笼罩了他的家庭——父亲被查出患癌症住院。然而，此时的他正担任毕业班班主任 工作，那一届学生的未来如同沉甸甸的担子压在他肩上。

为了不影响学生学习，刘金良毅然舍小家顾大家，将照顾父亲的重任托付给了六十多岁的母亲。他只能在忙碌的工作间隙，用电话给父母送去安慰。直到中考结束，他才匆匆赶回家中照顾父亲。

担任一辈子的民办教师的父亲，临终时对他说道：“自古忠孝难两全，你刚刚走上教育岗位，一定要以学生学业为重，我将你送到通山，就如同将你嫁给了教育，只要你教学有成绩，我们也就安心了。”后来，刘金良带的第一届学生不负期望，中考成绩大放异彩。

如今，刘金良在实验高中担任物理教学工作。他凭借卓越的教学水平、深厚的专业素养，在师生中收获了广泛赞誉。在教学上，刘金良始终将学生放在首位，不断创新教学方法。在他的课堂上，物理知识不再是枯燥的理论，而是如灵动的精灵，能巧妙地应用到现实生活中。生活里那些常见的物理现象，在刘金良的引导下，都能神奇地转化为物理模型。他的课堂，充满了生机与活力，生动有趣且激情四溢，总能像磁石一般，引发学生的深入思考和积极探索。

2022年，刘金良讲授《气体》一课，凭借精彩的教学设计和生动的课堂呈现，荣获湖北好课堂优质课二等奖；2023年，他撰写的论文《数字化教学在教学中的应用》，在省级评选中斩获奖项；2024年，他积极参与并完成了课题《提高课堂教学有效性》研究，教学成果显著。他所带的班级成绩每年都在年级中名列前茅，在他的悉心教导下，不少学生成功踏入理想大学的校门。

丹心化雨育新苗
师者仁心映山乡

通讯员 张远杰

教育

名师在线

记赤壁市第二实验小学教师周正恩

通讯员 陈翔

在鄂南教育沃土上，一位教育工作者用35载光阴谱写着新时代教师的最美华章。周正恩，这位扎根讲台的“跨界名师”，以共产党员的赤诚之心，在数学课堂挥洒智慧，在书法天地浸润心灵，用教育者的双重担当诠释着“德能勤绩”的深刻内涵。

“乡村教育更需要坚守者。”1989年师范毕业的周正恩，毅然选择回到家乡的村小。24年间，他既是“全科教师”又是“临时家长”，在教室后墙挂着自己制的“心愿树”，记录着每个留守儿童的生日愿望。2013年调入城区名校后，他连续多年担任毕业班教学，却在2024年主动请缨到车埠镇小学支教。面对基础薄弱的学生，他自创“分层教学五步法”，利用午休时间开展“一对一诊疗式辅导”，三个月家访足迹遍布全镇大半个自然村。在抗疫志愿服务中，他白天参与社区值守，夜晚为学生开设“云端课堂”，用实际行动践行着共产党员的初心使命。

作为教学讲台上的“常青树”，咸宁市骨干教师，他主创了“情境建模教学法”。他主讲的《圆的面积》示范课，将传统文化中的“天圆地方”哲学融入几何教学，主讲《平行四边形的面积》优质课获咸宁市优质课竞赛一等奖第一名。展示课、研究课、巡回课、接待课数不胜数。在专业引领上，他架起“传承+创新”的双向桥梁。作为“青蓝工程”导师，他首创“五维磨课法”，说课磨课亲力亲为，通过靶向诊断、同课异构等路径，助力多名老师斩获市级以上教学竞赛一等奖，被大家亲切称呼为“周教授”“周专家”。他的办公室里常年备着多套教案：一本教学设计、一本课堂生成、一本培优辅差、一本教学反思、一本质量分析，备、教、批、辅、考样样扎实。多次被评为咸宁市常规教学先进个人。

在赤壁教育界，周正恩是公认的“双师型”标杆。他左手执数学之尺规，右手握书法之狼毫，以跨界融合的创新实践，绘就新时代教师的专业图谱。支教期间，他创新实施“数学日记”行动，坚持每天批改30余本学生随笔，通过文字对话破解学习困惑。为提升青年教师素养，他建立“青蓝工程成长档案”，每周开展“微格教学诊断”，累计撰写10万余字指导笔记。即便是书法造诣已达省级水平，他仍坚持每日临帖，校园文化墙上“世间清品至兰极，贤者虚怀与竹同”的对联，是他带领师生历时月余共同完成的“会说话的墙壁”。这种精益求精的工匠精神，让他在知天命之年仍保持着教育者的青春活力。

35载深耕细作，周正恩以跨界思维培育出素质教育的新样态。他打破学科壁垒的育人实践，绽放出“1+1>2”的璀璨光华。其倡导的“数学+生活”教学模式成效显著，辅导学生斩获市小学生数独大赛金奖、湖北省小学数学素养提升大赛一等奖，被评为省级优秀辅导员。他主持的书法教育课题获湖北省黄鹤美育节成果一等奖；书法作品入展湖北省首届中小学教师书法作品展，咸宁市第一、二、四、五、六届书法作品展，咸宁市第七届“南鄂群星奖”造型艺术作品展，书法作品被长江出版社《2022诗情墨韵》收录出版。他还培养了一批青年教师成长为学科带头人。更可贵的是，他将专业成果转化为公益力量，义务为乡村学校培训书法教师30余人次，这份赤子情怀正是他教育人生最生动的注脚。

从青丝到华发，从村小到城镇，周正恩用青春时光演绎着教育者的多重角色：他是解题高手，用思维之光照亮数学迷宫；是书法名师，以翰墨馨香润泽稚子心灵；更是师德楷模，用大爱情怀温暖荆楚大地。在新时代教育征程上，这位“双栖名师”正以笔墨为舟，继续书写着立德树人的壮美诗篇。



2月21日，赤壁市实验小学举办了“用爱陪伴，用心沟通”家庭教育专题讲座。活动特邀国家二级心理咨询师、家庭教育指导专家王雅玲主讲，近200名家长代表现场参与，并同步开通线上直播。

通讯员 刘颢 程强 摄

校园里的枇杷树

咸宁市实验小学 周燕

初入咸宁市实验小学，是25年前的那个秋天，校园里洋溢着蓬勃的生机，漫步其中，不经意间，花坛里的几棵枇杷树闯入我的眼帘。它们并不高大，却枝繁叶茂，像几位慈祥的长者，默默守护着校园，嫩绿的叶子在微风中轻轻摇曳，仿佛在向我这位初来乍到的新人颌首示意，自那一刻起，它们便悄然走入了我的实小岁月。

寒来暑往，四季更迭，枇杷树也在时光里静静生长。春天，它们萌发出新的枝叶，嫩绿中透着蓬勃的生命力；夏天，繁茂的枝叶为我们撑起一片绿荫，成为课间休憩的好去处；秋天，叶子愈发深沉，带着岁月沉淀的韵味；冬天，即便寒风凛冽，它们依旧傲然挺立，从不曾退缩。

在这25年里，枇杷树一轮又一轮开花结果。每年果子成熟时，金黄的枇杷挂满枝头，像一串串金色的小灯笼，散发出

诱人的香甜气息。令人感动的是，这些果实从未被人随意采摘，这份自律与坚守，是实小师生心照不宣的默契。

后来，每到六月，枇杷树就迎来了属于它的高光时刻——枇杷节。这不仅是毕业班学生独特的校本课程，更是实小校园里最温馨的活动。老师和学生一起拿着工具，小心翼翼地采摘着枇杷。那一颗颗饱满的果实，从枝头轻轻落入篮中，也悄然落入了孩子们纯真的心田。

采摘结束后，大家围坐一团，分享着这些甜蜜的果实。老师们借此机会，给孩子们讲述枇杷树的故事，从它的成长历程，到每年默默为大家带来的期待，宛如在诉说着实小的精神传承。孩子们则从不同视角开展有关枇杷的校本课程活动，或称重，或测量，或品尝……他们一边感受着即将毕业的不舍与对未来的憧憬，一

边体悟着大自然的慷慨馈赠，更深刻领会着老师无私奉献的精神。

在这期间，枇杷树也经历了几次移栽，但它们始终顽强地生长着，枝干愈发粗壮，枝叶愈发繁茂。这几棵枇杷树，早已不单单是校园里一道亮丽的风景线，更承载了实小人的奉献精神 and 无私情怀。它们默默奉献着果实，不求任何回报，就如实小的老师们，在这片教育的沃土上，默默耕耘，将知识与爱毫无保留地传递给每一位学生。

如今，枇杷树依然屹立在校园之中，每当我从它身边走过，总会想起与它相伴的点点滴滴。它是我教育生涯的见证者，更让我深深领悟到，教育是一场漫长且充满意义的修行，需要我们用心去浇灌，用爱去呵护，方能收获满园的芬芳。

25年来，我见证了学校的蓬勃发展，

也目睹了无数孩子在枇杷树下成长、蜕变。他们从懵懂无知的孩童，成长为自信阳光的少年。这一切的背后，离不开学校先进的教育理念和全体教师的共同努力。我为自己身为实小的一员而深感自豪，也能为在这片沃土上辛勤耕耘而倍感幸福。

未来的日子，我将继续坚守在这片校园，像这几棵枇杷树一样，为孩子们撑起一片充满希望的绿荫，陪伴他们度过美好的童年时光。我也会与枇杷树一同守望，见证实小更多的辉煌，让实小的教育之光照亮每一个孩子前行的道路。



我有一把金钥匙

咸宁市实验小学协办