以教研之力推动教育均衡发展

市教科院开展送教下乡活动

本报讯　记者**陈希子**、通讯员**胡雯君**报道：3月5日，市教科院院长汪永富带领市教研员及温泉城区优秀教师共16人，奔赴崇阳县天城中学高枧分校（幼儿园），开展了第四届“新春走基层 教研在行动”专题活动。此次活动吸引了崇阳县教研室主任周伟明及教研员、周边乡镇教师代表共74人参与，为乡村教育振兴注入了源头活水。

当前，乡村教育教学面临着诸多挑战。教学理念滞后，方法单一缺乏创新，教学方式变革有待加强，课堂缺乏分层教学限制了学生个性化发展等问题亟待解决。市教科院针对这些困境，走进幼儿园和小学初中语文、数学、英语、化学等课堂，听取了7节常态课。教研员们如同经验丰富的医生，为乡村教师的课堂精准把脉、靶向指导，致力于构建一个“有乡土根、有学科魂、有学生温度”的教学新生态。

活动中，来自咸宁市直属机关幼儿园、咸宁市温泉中学、咸宁市实验小学、咸宁实验外国语学校、咸安区永安中学等城区优质学校的8位名师，带来了8堂理念先进、教法灵活的示范课。在幼儿园绘本课《小阿力的大学校》上，教师用生动有趣的语言和丰富的肢体动作，将孩子们带入了故事世界，让他们与小阿力一同感受成长的喜悦与挑战，有效培养了孩子们的想象力和语言表达能力。三年级英语课《Expressing yourself》通过创设真实生活情境，引导学生用英语表达情感和想法，鼓励他们关爱他人与动物，提高了学生的英语口语表达能力和责任感。八年级语文课《关雎》则深入挖掘文本内涵，引导学生诵读，品味诗歌语言之美，提升了学生的文学素养和思辨能力。这些示范课如同一盏盏明灯，为乡村教师照亮了教学创新的道路。

评课交流环节成为了城乡教师思维碰撞的舞台。教师们围绕教学目标的达成、教学方法的有效性、学生课堂参与度以及课堂时间的合理分配等方面展开了深入讨论。大家积极分享各自的教学心得与课堂实践感悟，相互学习，共同剖析课堂细节，为提升教学质量出谋划策，实现了教学经验的双向流通与智慧共享。

专题讲座环节，教研员们结合乡村教育需求，带来了前沿的教育理念和实用教学方法。他们通过实际案例，深入浅出地讲解如何将新理念融入日常教学，运用现代教育技术提升教学效率，以及有效的课堂管理方法。这些讲座为乡村教师提供了宝贵的学习机会，帮助他们拓宽视野，更新教学观念，提升专业素养。

活动结束后，崇阳县教研室沈双梁老师仍意犹未尽，他表示：“这些精彩示范，不仅为学生带来了优质的课程体验，更为我们乡村教师提供了宝贵的学习和借鉴机会，引领我们在今后的教学中不断探索创新，提升自身的教学水平。希望这样的活动能多多开展。”

《教育强国建设规划纲要（2024－2035年）》中强调“要推动义务教育优质均衡发展和城乡一体化”。市教科院一直坚持开展“新春走基层 教研在行动”活动，正是通过城乡教育深度融合的生动实践，为乡村教师搭建专业成长平台，给乡村学生带来丰富的课堂体验，持续为乡村教育发展贡献教研力量，让教育之光点亮孩子未来的希望。

陪你摘下满天星

咸宁实验外国语学校　**刘小青**

“有人放烟花，有人追晚风。”在平凡的生活中，有心人总能感受到世界赠予的美好，而我和201班的同学们，则在背诵一首首古诗的过程中，享受学习赠予的快乐。

“北风吹雪四更初，嘉瑞天教及岁除。半盏屠苏犹未举，灯前小草写桃符。”除夕夜，《除夜雪》让我们仿佛跨越时空，看到诗人灯下书写桃符的情景，体会到春节独有的文艺和浪漫。“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。便觉眼前生意满，东风吹水绿参差。”立春时节，我们在《立春偶成》邂逅春天的气息，感受春回大地的勃勃生机。“百川东到海，何时复西归。少壮不努力，老大徒伤悲。”新学期伊始，我们以《长歌行》中的诗句自勉，立志要珍惜时光、发奋努力……

从上学期九月份开始，同学们每天背诵一首古诗，我每天查看背诵视频，写下评语。我看到同学们在书桌前背诵古诗，在羽毛球培训场地背诵古诗，在去往外地的火车上背诵古诗，甚至在医院的注射室里面一边打点滴一边背诗……“祝贺你完成第一首古诗背诵，很棒哦！”“祝贺你完成第二首古诗背诵，很棒哦！”……随着数字一个个递增，当写下“祝贺你完成第一百首古诗背诵”时，我情不自禁地嘴角上扬又湿润了眼眶。因为我知道，这一个个数字里面凝聚着同学们的努力，也离不开家长们的辛苦付出。

记得在背诵到第十五首古诗的时候，学生媛媛的妈妈跟我说：“怎么办啊，刘老师？背古诗对于我家孩子来说就是个大难题，一首古诗背个半小时也背不下来。”媛媛妈妈是单位里的业务骨干，她的记忆力特别好，几乎每次业务考试她都是最先完成，还经常拿满分。看来这个学霸型妈妈是被女儿慢速的背诗节奏整得有点捉急了。我一边安慰媛媛妈妈放宽心，给孩子一点时间，一边耐心地给媛媛和另外几个背诗有困难的同学指导背诵方法：先把古诗认真地朗读三至五遍，一边读一边想象诗句里面的画面，揣摩诗句的意思，读熟之后再尝试背诵，如果实在背不熟也不要着急，可以把最难背的诗句多读几遍，也可以先休息一下，过一会儿再读，大约背诵到第三十五首古诗的时候，媛媛妈妈开心地告诉我，媛媛现在背古诗越背越顺畅了，每次都是自己背古诗，自己录视频，除了背诵当天的古诗，还会提前把第二天要背的古诗读几遍呢！

都说被诗词喂大的孩子一开口就不一般，的确是这样啊！课堂上学习诗句“儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢”时，我讲到：“春天多吹温暖的东风，它吹来了生机和希望。你们还在哪些诗句中感受过这样的风？”孩子们应声而答：“便觉眼前生意满，东风吹水绿参差”；“等闲识得东风面，万紫千红总是春”。被诗词涵养的孩子更加自信。记得刚刚开始背诵古诗打卡时，虽然大部分同学都能顺利完成背诵任务，但是也有几个同学因为害羞不敢面对镜头，还有的同学背得断断续续，声音微弱得几乎听不见。而现在，几乎每个同学都能大方从容、准确流利地背诵古诗了。有一次，我带同学们到学校本部上课，经过2号楼庭院时，我特地让同学们停下，指着贴在教学楼上面的大幅长诗和背诵光荣榜，对他们说：“同学们，咱们现在加油背诵，等到了三四年级，我们就可以挑战背长诗了，到时候，咱们全班同学的照片都要贴在这个背诵光荣榜上，好不好？”孩子们异口同声地回答：“好！”看着同学们充满自信的笑脸，我体会到了什么叫“腹有诗书气自华”，这是中华文化赋予孩子们的文化自信，我也意识到自己作为一名语文老师，肩负着当好一位中华文化传承人的使命。

正因为这些，我更加坚定了陪伴孩子们背诵古诗的初心。我觉得，古诗词是中华文化中最耀眼的明星，孩子们背诵古诗、积累经典，就好像在采集一颗颗星星，这一颗颗星星明亮了他们的眼、充实了他们的心。而我，愿意和孩子们一路同行，做那个陪他们摘星星的人。

教育随笔

破茧成蝶：一个孩子的成长蜕变

咸宁市实验小学　**王维**

在教育的漫漫征途中，每个孩子都是一朵待放的花蕾，只是花期不同，绽放的方式也各异。而我，有幸见证了这样一朵花蕾，在爱与鼓励的滋养下，历经风雨，最终绚烂绽放。

故事的主人公是一个从广东转学回来的小男孩，初到班级时，腼腆的他就像一只离群的孤雁，难以融入集体的天空。性格的内向使他在人际交往中处处碰壁，成绩也始终处于不温不火的状态。然而，一场突如其来的风波，让他陷入了更加艰难的境地。班级里传出他对女生不尊重的传言，甚至说他跟随女生至女厕所门口。一时间，同学们对他避之不及，他本就薄弱的社交关系彻底崩塌，成绩也如自由落体般直线下降。

作为班主任，我心急如焚，慌乱中与他的妈妈取得了联系。通过和孩子深入沟通后，我们才了解到，这一切的背后，不过是因为他渴望友谊、渴望融入集体，因不懂如何表达，再加上青春期对异性萌动的倾慕，而犯下的无心之错。更令人揪心的是，五年级初期的心理测试显示他有抑郁倾向，这如同一记重锤，敲打着我和孩子家长的心。

为了帮助他走出困境，我开始鼓动班干部多带他参与集体活动，研学活动中也特意叮嘱同学们多照顾他。平时，我也会给他更多机会帮老师做事，希望能在同学们面前为他树立正面形象。慢慢地，他的身边开始出现了个别朋友，同学们对他的态度也从排斥转为不讨厌，这小小的转变，让我看到了一丝希望的曙光。

真正的转折点，发生在五年级下学期。在校领导的带领下，我们进行了一次家访。那次家访，让我们看到了一个截然不同的他。面对我们的到来，他主动打招呼、倒水，还热情地拿出零食水果招待。爷爷奶奶也对他称赞有加，说他在家懂事听话，不仅会带着弟弟做家务，还能认真完成学习任务。校领导敏锐地捕捉到了他的这些闪光点，在肯定他的同时，许下承诺：“如果你下次期末成绩能上升到班级前十，我亲自给你发奖品！”这个承诺，如同黑暗中的一盏明灯，为他照亮了前行的道路。

虽然那一学期他没能实现目标，但他努力的脚步从未停歇。到了六年级，他的变化愈发明显，听课效率大幅提高，作业完成得越来越漂亮。终于，在期末考试中，他以语数外三门主课总分排班级第三的成绩，惊艳了所有人。我迫不及待地将这个喜讯报告给校领导，校领导细心询问孩子的喜好，准备奖品。然而，当我把这个消息告诉他时，他的反应却出乎我的意料。他没有想象中的欣喜若狂，而是冷静地说：“我觉得我不能要奖品，我还有很大的提升空间，比如我语文里面的阅读和作文，失分都还比较严重！还请王老师指点！”他的这份清醒和对自我提升的执着追求，让我深感欣慰。

此后，他时常来向我请教阅读和写作的方法，每一次交流后，他都带着满足的笑容离开。如今，在教室里、走廊上、操场上，都能看到他和同学们愉快相处的身影，他终于真正地融入了这个集体，实现了从一只孤独的丑小鸭到美丽白天鹅的蜕变。

回顾他的成长历程，我不禁想起冰心的那句诗：“成功的花，人们只惊美它现时的明艳，谁知道它当初的芽儿，却浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨！”这个孩子的经历，让我深刻认识到，每个孩子都有无限的潜力，只要我们给予足够的关爱、引导和鼓励，他们都能在自己的人生道路上绽放出属于自己的光彩。而校领导的言行，更如同一座灯塔，为我们指引着教育的方向，让我们明白，肯定孩子的优点，给予他们目标和期待，是激发他们内在动力的关键。在未来的教育道路上，我将带着这份感悟，继续用心去呵护每一个孩子，陪伴他们走过成长的风雨，迎接属于他们的彩虹。

我有一把金钥匙
咸宁市实验小学协办
1965－2025

教育问答

如何提升孩子共情能力

本报记者　**朱亚平**

近日，家长李女士发现孩子进入青春期后，老是跟家里人、朋友发生冲突，也不知道自己言行的轻重程度，她咨询，如何提高孩子的共情能力？

心理咨询师边素贞介绍，共情能力培养的本质是建立“自我–他人–社会”的情感联结系统。家长需避免急于求成，可以通过持续的场景浸润和认知引导，让孩子逐步实现从“知道情绪”到“理解情绪”，最终形成“主动关怀”的完整进阶。关键要记住，真正的共情不是技巧训练，而是生命对生命的唤醒。

根据哈佛大学儿童发展中心2025年报告，未来10年，全球超60%的职业将更依赖人际协作能力，而共情能力是团队合作、冲突解决的核心基础。神经科学研究证实，人类镜像神经元在3–12岁进入发育黄金期，此阶段的情感教育将直接影响成年后的社会适应能力。

学龄前的孩子，应该激活情绪感知系统。家长可以用“情绪温度计”帮助孩子命名感受。如：“你现在眉头皱起来，是感觉生气吗？”；选择《菲菲生气了》《我的情绪小怪兽》等绘本，引导孩子指认角色表情变化；用毛绒玩具演绎冲突场景，让孩子给玩偶“提建议”。

小学阶段的孩子，建立换位思考框架。每周选取社会新闻如志愿者故事，用“如果我是他……”句式展开讨论；每月设定家庭角色互换日，让孩子体验父母和老师的决策压力；引导孩子分析事件中各方立场。

青春期的孩子，家长可以带孩子多参与社区需求调研，设计助老/环保等微项目；通过纪录片，谈理解不同群体生存状态；设计“电车难题”等道德两难问题，训练复杂情境中的共情选择。

另外，家长也可以在家里建立家庭场景化训练工具箱，每天晚餐时轮流用天气比喻心情（暴雨=生气/晴天=快乐）；与孩子共同观看《寻梦环游记》等影片，分析角色情感转折点；定期探访流浪动物救助站，记录被救助动物的行为变化；用图画或文字记录他人情绪事件，每周举行家庭分享会。

怎么养成终身学习习惯

本报记者　**朱亚平**

“孩子上了初中后，学习乏力，对书本知识缺乏兴趣。”近日，家住咸安城区的家长刘女士咨询，怎样才能帮助孩子养成终身学习的好习惯？

高新外校老师黄琼介绍，让孩子养成终身学习的好习惯是家庭教育的重要目标之一。家长应以身作则，树立榜样，帮助孩子从小树立终身学习的意识，让学习成为一种习惯和生活方式，为他们的未来发展奠定坚实基础。

家长示范。家长是孩子的第一任老师，应通过自己的行为展示对学习的热爱。例如，家长可以在家中阅读书籍、学习新技能或参加培训课程，让孩子看到学习是生活的一部分。同时，与孩子分享自己的学习经历和收获，让孩子感受到学习的乐趣和价值。

培养好奇心与探索精神。当孩子提出问题时，家长应耐心解答并引导他们自己寻找答案，激发他们的好奇心和求知欲。此外，多带孩子参观博物馆、科技馆、图书馆等，或参与科学实验、手工制作等活动，拓宽他们的视野。

创造良好的学习环境。在家中为孩子设置一个安静、整洁的学习角落，并配备必要的学习工具，如书籍、文具等。在学习时间内，尽量减少电子设备、电视等干扰，帮助孩子集中注意力。

制定合理的学习计划。帮助孩子制定短期和长期学习目标，并将其分解成具体可行的步骤。教导孩子合理安排时间，平衡学习、休息和娱乐，避免拖延。

鼓励多元化学习。支持孩子发展兴趣爱好，如音乐、绘画、编程等，让学习变得多样化。同时，引导孩子将不同学科的知识联系起来，培养综合思维能力。

保持耐心与支持。每个孩子的学习节奏和兴趣不同，家长应尊重孩子的特点，避免过度比较或施压。终身学习是一个长期过程，家长需要持续关注和支持孩子的成长，帮助他们克服困难。

黄琼总结道：“培养终身学习的习惯，不仅是为了应对学业，更是为了让孩子在未来的人生中不断成长和进步。”

怎样克服即时享乐心理

本报记者　**朱亚平**

“孩子每天在家里过着衣来伸手、饭来张口的生活，而且一不顺心，就发脾气，只想着享乐。”近日，家长张先生咨询，如何帮助孩子克服即时享乐的心理？

心理咨询师黄霞介绍，克服即时享乐心理本质是重塑大脑奖赏系统的价值排序。家长需理解这是涉及神经可塑性的长期工程，重点不在“堵截快感”而在“建构更深层的意义感”。

如何科学引导孩子克服即时享乐，结合神经科学、行为经济学和教育心理学研究成果，黄霞建议，学龄前，家长应为孩子建立从“等待到收获”的神经回路。

感官延迟训练。如吃糖果前数10秒，观察包装纸图案，拆礼物时逐层揭开包装纸并描述触感，还可以制作“彩虹等待表”，每忍耐5分钟涂一格颜色。

小学阶段的孩子，家长要构建目标导向思维。如将存钱买自行车分解成垃圾分类赚零钱、记账、比价调研，还可以用乐高搭建“目标进度塔”，每完成阶段任务加高一节。同时，可以采取失败耐受训练，故意在家庭游戏中设置挫折环节，如拼图缺少关键块。

青春期的孩子，家长要激活远期价值认知，绘制从当前年龄到80岁的时间轴，标注各阶段可能发生事件；玩《文明》《模拟人生》等策略游戏，体验长期决策影响等。

家长通过创造“延迟满足的仪式感”、设计“看得见的成长轨迹”，帮助孩子在等待中体会“未来可期”的真正魅力。