

初中阶段,如何爬好坡

本报记者 朱亚平

“初中三年就像爬陡坡,初一打基础要稳,初二难点要闯,初三冲刺要拼,稍不留神就可能掉队。”9月下旬,市温泉中学门口,数学教师苏志波的话让送学家长频频点头。随着新学期学科增多、难度上升,“帮孩子爬好初中坡”成了不少家庭的心事。

9月24日至26日,记者走访多所初中,对话一线教师与心理专家,为孩子搭建平稳进阶“阶梯”。

制定学习计划:分科施策破短板

“语文学习无捷径,积累从初一抓起。”通山县实验中学语文老师课堂上,孔首珍拿着学生的读书笔记点评,讲台旁展示张贴满初一(3)班“每日素材卡”。“小明中秋赏月‘月光洒院,月饼很甜’,用词真实但缺细节,可加上桂花香、月光影子。”她俯身讲解,用红笔圈画修改。

孔首珍说,初中作文最怕“无米下锅”,她要求学生每天花20分钟阅读散文或时事,每周写3篇素材卡,内容可涉生活、风景或感悟,“到了初三,这些积累就是作文‘宝库’,写议论文有论据,记叙文有细节。”

同期,温泉中学教师办公室里,苏志波为初二学生小林梳理几何思路。“已知AB平行CD,先想同位角相等,再结合角1等于角2推三角形全等。”他画图演示,小林频频点头。

针对数学“爬坡点”,苏志波有明确规划:初一抓计算,每天10道基础题保准确率;初二攻几何、函数,每周2次专题训练,教学生“逆向推导”找思路;初三用真题梳理高频考点,避免盲目刷题。在他的辅导下,小林的数学从班级中游升至前10名,“现在看几何题不慌了,知道怎么找突破口。”

调整学习方法:抓课堂善管时间

“上课走神10分钟,课后补1小时!”咸宁高新实验外国语学校教室里,黄琼拿着作业反馈表,与初二学生小馨交流。此前,小馨熬夜刷题致上课犯困,作业错误率飙升。



“易错字词反复错,根源是课堂效率低。”黄琼翻开小馨作业本,推荐“当堂清”策略:“上课紧跟老师,重点圈画,疑问记‘疑问区’,下课先解疑再写作业,避免无效复工。”两周后,小馨错误率下降,她说:“现在听课有方法,不用熬夜了。”

针对时间管理难题,黄琼在班推行“任务分类法”。她办公桌上的“作业反馈本”,标注“紧急重要”“重要不紧急”“紧急不重要”三类任务。“周一数学作业是‘紧急重要’,优先完成;英语背诵‘重要不紧急’,可后续安排;帮借笔记‘紧急不重要’,忙完主线再处理。”她介绍道。

去年,学生小琪曾因熬夜赶作业、上课分神。用“任务分类法”后,她每天列清单按优先级排序,“现在晚上10点前完成作业,还能花15分钟预习,带着问题听课效率高。”黄琼还组织“时间规划分享会”,让学生交流“番茄工作法”“清单法”等经验并表示,“适合自己的才是好方法。”

调整身心状态:稳节奏缓焦虑

“吸气4秒,屏息2秒,呼气6秒……”灵悉心理工作室里,张小可指导初三学生小妍做腹式呼吸。此前小妍模拟考跌落20名,焦虑失眠,甚至不想上学。

“学业压力像爬坡重力,越往上越易慌。”张小可轻拍小妍手背,“跑步68转/分钟步频最稳,学习也要找节奏,别因一次波动乱步伐。”她还让小妍画“情绪温度计”,低于5分就听音乐、散步放松。

张小可常进校园开展“心态调整工作坊”活动。在咸宁实验外国语学校,30余名初三学生写下“担心事”:“怕中考考不好”“考试紧张脑子空白”……她随机抽卡解析:“爸妈更在意努力,中考前发现问题仍可补救,别想‘考不好’,多思‘现在能做什么’。”

学生小宇课后说:“原来大家都焦虑,张老师讲‘专注当下’,以后我先做好每天该做的。”张小可还建议写“成功日记”,记录“弄懂物理题”“按时完成作业”等小事,“微小进步累积能建立自信,帮学生摆脱‘我不行’的负面暗示。”

“初中‘爬坡期’是‘成长梯’,考验学习能力更磨炼心态。”市教育局基础教育科负责人表示,将持续整合名师与心理资源,通过课堂指导、家长课堂等,帮更多初中生掌科学方法、调身心状态,让每个孩子在爬坡中成长,看见更好的自己。

十八而志承大任 感恩担当向新程

青龙山高中举行2026届成人仪式活动

本报记者 朱亚平 通讯员 李菲

秋风送爽,鼓点激昂。9月27日,青龙山高中2026届成人仪式在学校运动场隆重举行,全体高三师生与家长齐聚一堂,共同见证学子们告别青涩、迈向成年的庄严时刻,也为高考冲刺吹响号角。

仪式在庄严的国歌声中拉开序幕。高三国旗班成员身着整齐制服,昂首挺胸、步伐铿锵,护送国旗稳步入场;紧随其后的班旗队、横幅队、彩旗队依次亮相,各色旗帜迎风招展,尽显青春活力。当五星红旗冉冉升起,全场肃立,所有人注目礼,嘹亮的国歌响彻运动场,爱国情怀在每个人心中激荡。

现场既有热血沸腾的瞬间,也不乏温情动人的画面。诗歌朗诵《致敬我们的十八岁》与《少年中国说》轮番上演,朗诵者以饱满的感情,带领全场回顾学子们从懵懂稚嫩到沉稳成熟的成长历程;歌曲《爸爸妈妈》旋律轻柔,歌声里满是孩子对父母养育之恩的感激;歌舞《闪耀》则以动感的节奏点燃全场,展现出高三学子昂扬向上的精神风貌。



在“成长回响,爱有归期”环节,活动氛围推向温情高潮。家长与孩子互相送上写满牵挂与期许的家书,交换精心准备的礼物,一个深情的拥抱、一句轻声的叮嘱,将亲子间的爱意诠释得淋漓尽致。随后,高三学生代表登台发言,回顾三年来求学路上师长的教诲与同窗的陪伴,言辞真挚;家长代表则向学校致谢,

并用温暖的话语鼓励孩子们以成人之姿勇担责任、坚持梦想。大会高潮环节振奋人心。各班学子挥舞班旗,以铿锵的誓言宣告备战高考的决心;学校为每位同学准备了特殊成人礼,班主任郑重颁发后,全体学生左手持宪法、右手高举握拳,庄严宣誓:“以青春之名立誓,不负韶华、不负时代……”铿锵誓言回荡校园,尽显新时代青年报效国家的豪情。在激昂的音乐声中,学子们迈着坚定的步伐,依次跃过“成人门”“成功门”“奋斗门”,校领导与班主任在门前与学子击掌鼓励,欢呼声、掌声此起彼伏,现场气氛热烈。

“此次成人仪式,既是学子们的‘成年礼’,更是高考冲刺的‘动员令’。”青龙山高中党总支副书记郭振山表示,希望2026届高三学子以今日之誓为约,以成人之责为基,在明年的高考战场上书写辉煌,在人生的新征程中一路生花,成长为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。

“感谢学校搭建的平台,我一定会珍惜向师傅学习的机会,快速提升自己!”青年教师代表周燕玲的发言道出了所有新教师的心声;骨干教师代表马海明则承诺:“必将毫无保留分享经验,与徒弟共同进步,为学校教育事业贡献力量。”

青蓝结对,是经验的传承,更是梦想的接力。相关工作人员介绍,该校将以此次仪式为起点,持续发挥“青蓝工程”育人功能,让骨干教师的“蓝”照亮青年教师的“青”,助力更多青年教师成长为骨干、名师型教师,为教育事业可持续发展注入源源不断的动力。

教育随笔

坚守初心,以爱育行

通山方妙华小学 阮玉雷

从教二十余载,我经历了从中学毕业班优秀班主任骨干到小学多学科教师的角色转变,教育对象也发生了变化,但始终未变的是我对教育的热爱、对学生和家长高度负责的态度。以下是我这些年积累的一些教育心得。

思想是行动的先导,正确的三观是学生成长的基石。在日常教学中,我将引导学生树立正确的世界观、价值观和人生观放在首位。通过主题班会、故事分享、榜样示范等多种形式,让学生明白什么是真善美,什么是假恶丑,培养他们积极向上、追求进步的人生态度,以及对人对己负责的道德品质。

同时,我注重学生良好道德品质的形成。习惯养成并非只在一朝一夕,需要长期的督促与引导。我时刻关注学生的行为表现,对于不文明、不道德的行为及时纠正,尤其注重培养学生的责任感、诚信意识、感恩之心和孝顺品德。通过组织志愿服务活动、开展诚信主题教育、讲述感恩故事等方式,让学生在实践感悟道德的力量,将良好的道德品质内化为自身的行为准则。

课堂是教学的主阵地,每一堂课我都精心备课,力求将知识讲解得清晰透彻,生动有趣。课堂上,我关注每一位学生的学习状态,鼓励他们积极参与互动,营造活跃的学习氛围。课后,我会及时反思教学过程中的不足,针对学生课堂上未掌握的知识点,利用课余时间进行辅导讲解,确保当天问题当天解决,不让学生带着疑问过夜,为后续的学习扫清障碍。

每个学生都是独一无二的个体,在学习上会遇到不同的问题。我定期与学生交流沟通,了解他们的学习情况和困惑,建立学生学习档案,记录他们的学习进展和薄弱环节。对于学习困难的学生,我制定个性化的辅导计划,给予更多的关心和鼓励,帮助他们树立学习信心。同时,我积极与家长沟通合作,形成家校教育合力,共同助力学生成长。

考试是对学生学习成果的检验,也是发现问题的重要途径。每次测试后,我会认真分析学生的试卷,找出他们在知识掌握和答题技巧方面存在的问题。针对共性问题,我会在课堂上进行讲解和强化训练;对于个别学生的问题,我会进行一对一辅导,帮助他们查漏补缺,制定改进措施,明确努力方向。

每个学生都有自己的学习特点和优势,因材施教是提高教学效率的关键。我根据学生的实际情况,制定分层教学目标和任务。对于学习能力较强的学生,我提供拓展性的学习内容,鼓励他们挑战自我,挖掘潜能;对于学习基础薄弱的学生,我注重基础知识的巩固和基本技能的培养,从简单的问题入手,逐步提高他们的学习能力。通过分层教学,让每个学生都能得到充分发展。

教育是一场向美而行的遇见,是一段温暖心灵的修行。在未来的教育道路上,我将继续坚守初心,以爱为帆,以责为桨,在思想的海洋中为学生指引方向,在学业的道路上为学生保驾护航,努力成为学生成长路上的引路人。

家校社协同,让孩子站稳人生舞台

咸宁市实验小学 黄建军

教育如浩瀚星空,每个孩子都是闪耀星辰。其光芒能否璀璨,既靠自身生长,更需家庭、学校、社区构成的协同育人体系托举。三者非孤立存在,需各安其位、各尽其责,形成合力,方能让孩子稳稳立于人生舞台中央,成为最耀眼的主角。

一、家校社各自的职责与定位 明晰边界,方能共筑基石

协同育人的前提,是各方对自身核心职责有清晰认知。边界模糊或角色错位,易致系统内耗,让孩子无所适从。

家庭是孩子的第一课堂,父母是首任教师,核心在“育”,侧重情感支持、习惯养成、品德塑造与价值观引导。2022年施行的《中华人民共和国家庭教育促进法》明确,家庭教育“重在教孩子如何做人”。它是孩子安全感、归属感的主要来源,为性格发展奠定深层底色,如同“根”与“魂”,是孩子一生的精神行囊。

学校是国家教育使命的主阵地,核心在“教”,即系统性传授知识、发展能力、启迪智慧,依托专业课程体系、科学评价标准与规范教学活动,促进学生全面发展。其优势在于专业性、系统性与公平性,定位是“主干”与“引擎”,按科学规律与社会要求对孩子进行专业化塑造。

社区是孩子成长的真实社会环境,核心在“化”,即提供实践平台、资源支持与社会化体验。社区涵盖文化场馆、企事业单位、社会组织及邻里关系,能将抽象知识转化为具象体验,让孩子在真实交往中学会规则、责任与协作。正如杜威所言“教育即生活”,社区是孩子最重要的“生活实验室”,定位是“天地”与“舞台”,用于检验与

深化家校教育成果。

三者关系如稳定三角:家庭是温暖右边,学校是坚实左边,社区是开放右边,共同托举起中心的孩子。

二、家校社各自的优势与误区 扬长避短,才能聚力赋能

认清优势、警惕误区,是协同育人深入的关键。

家庭优势在于早期性、情感性、持久性与潜移默化性。父母对孩子的了解最深入,言传身教影响无可替代。但现实中存在误区:部分家长“教育外包”,认为“孩子交学校就万事大吉”,忽视自身责任;过度关注分数,致家庭教育“学校化”,家庭氛围紧张,抑制孩子个性与快乐,如网友调侃“不谈学习母慈子孝,一谈学习鸡飞狗跳”;还有家长教育方法缺失,或溺爱纵容,或简单粗暴。

学校优势在专业性、系统性、组织性与公平性,拥有专业教师团队与标准化流程。但挑战同样明显:标准化生产易忽视学生个体差异与多元需求,用“一把尺子”衡量所有学生;社会与家长期望过高,学校承担过多本属家庭与社会的责任,如校长感叹“成了无限责任公司”;部分教育内容脱离社会生活,沦为“象牙塔”知识。

社区优势是资源丰富、实践性强、开放度高,能提供学校没有的真实情境与多元资源。但存在资源分散缺乏整合、教育功能被忽视等问题。许多社会资源如珍珠散落,无有效串联机制;社区常被视为生活空间而非教育空间,育人潜能未被充分发掘;网络不良信息、安全隐患等,可能影响孩子

成长。

三、家校社协同育人的方法与路径 打通壁垒,实现同频共振

协同育人不是简单“1+1+1”,需通过有效方法实现系统性“化学反应”。

机制建设是保障,要从“随意”转向“常态”

完善家委会制度,推动其从“联谊会”“后勤部”转变为参与学校治理、建言献策的“同盟军”,落实《中小学德育工作指南》中家校沟通机制要求。建立社区教育联席会议制度,由街道、社区牵头,定期召集学校、企业、文化单位共商青少年教育项目。签订协同育人协议,明确各方权责,形成有约束力的合作框架。

沟通渠道是关键,要从“单向”转向“多维”

利用微信群、校园APP等数字化平台共享信息,但需警惕“家长群”变“压力群”,建立网络沟通礼仪,重分享支持而非任务布置与攀比。创新沟通形式,定期举办“家长开放日”“教育沙龙”“教师进社区”等活动,创造面对面交流机会。苏霍姆林斯基说:“没有家庭教育的学校教育,都不可能完成培养人这一任务。”面对面沟通正是连接家校的桥梁。

课程活动是载体,要从“孤立”转向“融合”

开发“行走的课堂”,将社区资源转化为课程资源,如进博物馆上历史课、科技馆做实验、企业职业体验,践行“最好的课堂在路上”的理念。实施“双师型”项目,邀请家长、社区专家进学校开讲座或工作

坊,分享职业故事与人生经验,丰富课程生态。开展志愿服务与项目式学习,组织学生小组参与社区调研,如环保宣传、为老服务,在真实任务中培养责任感与综合素养。

四、家校社协同育人的范式与愿景 从“相加”到“相融”,共绘成长蓝图

未来,家校社协同应超越简单合作,迈向“生态融合”新范式,描绘共育蓝图。

新范式是教育共同体

未来协同不再是三者机械叠加,而是以儿童成长为中心的“教育共同体”。信息、资源、人才充分流动,边界弹性模糊。孩子既是学习者,也是社区小公民、家庭小成员;教师既是学校教育者,也是家校社桥梁;家长既是家庭教育主导者,也是学校参与者、社区贡献者。

愿景是让每个孩子成为自由完整个体,对孩子而言,他们不再是“容器”,而是拥有内在动力、善用三方资源的“主角”。既能享受家庭温暖,汲取学校智慧,又能在社会舞台实践。成功标准更多元,不仅是分数,更是健康体魄、健全人格、积极心态与适应未来的核心素养。对各参与方,家庭重拾教育从容快乐,学校获社会支持专注育人,社区因孩子参与焕发活力,形成多赢局面。

《家庭教育促进法》已将协同育人从“软要求”提为“硬责任”,明确“中小学应将家庭教育指导纳入工作计划,社区可设家长学校”,提供法律援助。

北师大边玉芳教授指出,协同最终目标是构建支持性成长环境,让孩子感受被理解、支持、信任,激发内在潜能。