

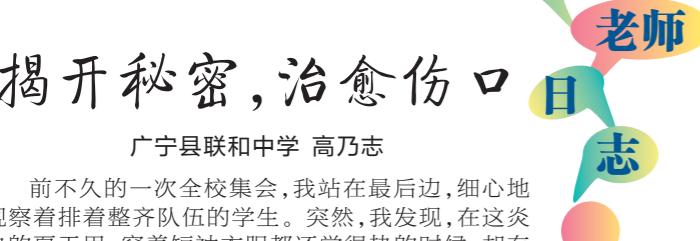
策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹:卫轶 何宁



一周热话题

期末考试结束，短暂的考后休整后，孩子和家长不得不面对期末成绩。很多时候，家长比孩子更紧张期末成绩。拿到成绩后，家长该给予孩子怎样的反馈？期末成绩到底意味着什么？家长该如何克服因为成绩带来的焦虑感？本期“细说心语”，我们邀请了几位心理老师，大家一起来探讨，如何看待期末成绩？

雷小云
郑清年
杨蓉



揭开秘密，治愈伤口

广宁县联和中学 高乃志

前不久的一次全校集会，我站在最后边，细心地观察着排着整齐队伍的学生。突然，我发现，在这炎热的夏天里，穿着短袖衣服都还觉得热的时候，却有一个女生穿着一件长袖衣服，这不是一件防晒衣，而是一件不透光不透风的运动服！我一下子就感觉这个学生有异常，特别留了个心眼。

隐藏的秘密

在集会结束后，我找到这个学生的班主任了解情况。原来她叫小芷，是七年级的新生。班主任说，小芷是一个开朗的学生，跟班上每个同学都熟悉，可能只是她不喜欢穿短袖衣服吧，没什么大问题。

但我还是认为小芷应该是有一些心理问题的，只是没有了解清楚。于是我以打扫卫生为借口找到小芷，一边让她帮忙打扫卫生，一边跟她闲聊。通过聊天得知，她是一个活泼开朗的女孩，跟班主任反映的情况差不多。聊着聊着，我很自然地把话题转到关键问题上，我说：“小芷同学，现在大热天的，你怎么穿运动服？你觉得热吗？”

她说：“不热呀。教室里有风扇，在室外这还可以防晒呢！”

看着她满头大汗，但却说不热，我心想，这到底是什么原因呢？我一定要把它弄清楚。

伤口的治愈

回到学校后，我专门在小芷所在的班上讲述了一些名人故事，以贝多芬、霍金、爱迪生等为例，并且播放了一些残奥会的比赛。

课后，我把小芷叫到办公室谈话，慢慢地把话题转到她的伤口上，并且利用课上所讲的名人的故事和比赛片段来引导她要勇敢面对缺点，因为每个人都有自己的缺点，不要太在意自己的疤痕，更不要在意别人的说法，只要自己积极向上、开心学习就好了。

通过几次谈话和引导后，小芷慢慢放下了心理包袱，从穿运动服改为穿长袖衬衫，然后再变为穿短袖衫，整个人看上去也更加自信、更加快乐了。

看着小芷同学的蜕变，我真的很开心。但愿每个学生都能走出阴影，以灿烂的笑容迎接美好的明天。

为了解开谜团，我来到小芷的家，并找到她的家长了解情况。起初，她的家长对这件事避而不答。但在我的一再关心和追问下，家长才说出了原因，原来在小芷还没

秘密的揭开

家国情怀既是中华优秀传统文化内涵之一，也是个体心灵成长的重要心理素

养。家国情怀既能帮助孩子获得社会化成

长，也能培育孩子立身行己的意识、人际交

往的同理心以及对社会和家庭的责任感。

幼儿和小学阶段的孩子，思维发展主

要依赖于感官知觉的体验，父母可以通过外

部环境对孩子进行家国情怀的熏陶，例如在

七一建党节来临之际，带孩子参观党史

展览馆，观看相关历史资料。中学阶段的

孩子，理性逻辑思维有一定的发展，父母可

以通过榜样引领帮助孩子树立家国情怀，

例如与孩子观看历史人物相关的影视作品

并讨论其被世人赞颂的品质内涵，帮助孩

子体会家国情怀是一个国家、一个民族崛

起的精神力量。

家国情怀育仁心

东莞市东莞中学松山湖学校 谭晓莹

家国情怀既是中华优秀传统文化内涵之

一，也是个体心灵成长的重要心理素

养。家国情怀既能帮助孩子获得社会化成

长，也能培育孩子立身行己的意识、人际交

往的同理心以及对社会和家庭的责任感。

幼儿和小学阶段的孩子，思维发展主

要依赖于感官知觉的体验，父母可以通过外

部环境对孩子进行家国情怀的熏陶，例如在

七一建党节来临之际，带孩子参观党史

展览馆，观看相关历史资料。中学阶段的

孩子，理性逻辑思维有一定的发展，父母可

以通过榜样引领帮助孩子树立家国情怀，

例如与孩子观看历史人物相关的影视作品

并讨论其被世人赞颂的品质内涵，帮助孩

子体会家国情怀是一个国家、一个民族崛

起的精神力量。

家教小课堂

碎碎念

练习

当我们拿到期末成绩，除了分数还要看些什么？

3

与孩子一起，规划一个高效且愉快的暑期学习计划

1. 自主性原则

自我驱动：鼓励孩子根据自己的兴趣、目标和能力制订学习计划，而非完全依赖外部压力或家长指令。

灵活调整：允许孩子在学习过程中根据实际情况调整计划，保持学习的主动性和灵活性。

责任感培养：通过自我管理，增强孩子的责任感和自律性，为终身学习打下良好基础。

2. 简易性设计

目标明确：设定清晰、可达成的小目标，避免大而空泛的复杂计划使人望而生畏。

步骤简单：将复杂的学习任务分解为简单易行的步骤，逐步攻克，提升成就感；同时，使用科学的工具和方法来记录和跟踪学习进度。

时间管理：合理安排每日学习时间，避免过度劳累，保持高效学习的

同时享受假期生活。

3. 趣味性融入

兴趣导向：选择孩子感兴趣的学习内容，如科普知识、艺术欣赏、编程游戏等，激发学习动力。

创新方法：采用新颖的学习方式，如游戏化学习、视频教程、在线互动、角色扮演等，增加学习的趣味性。

实践探索：鼓励孩子将所学知识应用于实际生活中，通过动手实践加深理解，提升兴趣。

4. 正反馈机制

及时评价：对孩子的学习成绩给予及时、具体的反馈，肯定其努力和进步。

奖励机制：设立奖励制度，如完成任务后的小小奖励，激励孩子持续努力。

自我反思：引导孩子定期回顾学习过程，总结经验教训，形成自我激励的正向循环。

5. 交互性实践

合作学习：鼓励孩子与同学、老师或线上社群成员合作学习，促进知识交流和思维碰撞。

模拟演练：通过模拟真实场景或项目，让孩子在实践中学习、运用知识，提升解决问题的能力。

反馈循环：在交互过程中及时收集反馈，不断优化学习方法和策略。

6. 线上线下寓教于乐

资源整合：充分利用线上资源和线下活动，如在线课程、教育App（如“纸条”“不背单词”）等形成互补优势，丰富学习形式，拓宽学习渠道。

灵活切换：根据学习内容和环境条件灵活选择线上（微信、QQ等学习交流群）或线下学习方式，提高学习效率。

混合式教学：结合线上自学和线下辅导、讨论、游学考察、实践探索等形式，实现个性化学习和深度交流的结合。将线上线下的学习成果，形成完整的学习闭环。



细说心语

一周热话题

期末考试结束，孩子和家长不得不面对期末成绩。很多时候，家长比孩子更紧张期末成绩。拿到成绩后，家长该给予孩子怎样的反馈？期末成绩到底意味着什么？家长该如何克服因为成绩带来的焦虑感？本期“细说心语”，我们邀请了几位心理老师，大家一起来探讨，如何看待期末成绩？

指导单位：广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员：全省心理教研员及一线教师
本期特邀专家：

雷小云
郑清年
杨蓉

揭开秘密，治愈伤口

广宁县联和中学 高乃志

前不久的一次全校集会，我站在最后边，细心地观察着排着整齐队伍的学生。突然，我发现，在这炎热的夏天里，穿着短袖衣服都还觉得热的时候，却有一个女生穿着一件长袖衣服，这不是一件防晒衣，而是一件不透光不透风的运动服！我一下子就感觉这个学生有异常，特别留了个心眼。

隐藏的秘密

在集会结束后，我找到这个学生的班主任了解情况。原来她叫小芷，是七年级的新生。班主任说，小芷是一个开朗的学生，跟班上每个同学都熟悉，可能只是她不喜欢穿短袖衣服吧，没什么大问题。

但我还是认为小芷应该是有一些心理问题的，只是没有了解清楚。于是我以打扫卫生为借口找到小芷，一边让她帮忙打扫卫生，一边跟她闲聊。通过聊天得知，她是一个活泼开朗的女孩，跟班主任反映的情况差不多。聊着聊着，我很自然地把话题转到关键问题上，我说：“小芷同学，现在大热天的，你怎么穿运动服？你觉得热吗？”

她说：“不热呀。教室里有风扇，在室外这还可以防晒呢！”

看着她满头大汗，但却说不热，我心想，这到底是什么原因呢？我一定要把它弄清楚。

伤口的治愈

回到学校后，我专门在小芷所在的班上讲述了一些名人故事，以贝多芬、霍金、爱迪生等为例，并且播放了一些残奥会的比赛。

课后，我把小芷叫到办公室谈话，慢慢地把话题转到她的伤口上，并且利用课上所讲的名人的故事和比赛片段来引导她要勇敢面对缺点，因为每个人都有自己的缺点，不要太在意自己的疤痕，更不要在意别人的说法，只要自己积极向上、开心学习就好了。

通过几次谈话和引导后，小芷慢慢放下了心理包袱，从穿运动服改为穿长袖衬衫，然后再变为穿短袖衫，整个人看上去也更加自信、更加快乐了。

看着小芷同学的蜕变，我真的很开心。但愿每个学生都能走出阴影，以灿烂的笑容迎接美好的明天。

为了解开谜团，我来到小芷的家，并找到她的家长了解情况。起初，她的家长对这件事避而不答。但在我的一再关心和追问下，家长才说出了原因，原来在小芷还没

秘密的揭开

家国情怀既是中华优秀传统文化内涵之

一，也是个体心灵成长的重要心理素

养。家国情怀既能帮助孩子获得社会化成

长，也能培育孩子立身行己的意识、人际交

往的同理心以及对社会和家庭的责任感。

幼儿和小学阶段的孩子，思维发展主

要依赖于感官知觉的体验，父母可以通过外

部环境对孩子进行家国情怀的熏陶，例如在

七一建党节来临之际，带孩子参观党史

展览馆，观看相关历史资料。中学阶段的

孩子，理性逻辑思维有一定的发展，父母可

以通过榜样引领帮助孩子树立家国情怀，

例如与孩子观看历史人物相关的影视作品

并讨论其被世人赞颂的品质内涵，帮助孩

子体会家国情怀是一个国家、一个民族崛

起的精神力量。

家教小课堂

碎碎念

练习

参观历史文化展览

1. 活动准备：了解当地历史博物馆、美术馆、文化宫等的展览资源，尤其是能够展现本土历史文化或者家国情怀的展品和展览等。

2. 资料搜索：参观场馆前，与孩子一起从网上搜索当地历史人物的事迹。

3. 文化鉴赏：与孩子参观当地历史文化展览，参观过程中与孩子共同了解某一件藏品或者艺术品背后的历史价值或某一位人物故事背后蕴含的家国情怀。

4. 感悟分享：与孩子相互分享参观活动的体会。

温馨提示：父母的言传身教对孩子而言也是重要的榜样引领，在与孩子交流的过程中需要多注重渗透对故土的深情和对家国的热忱。

家国情怀育仁心

东莞市东莞中学松山湖学校 谭晓莹

家国情怀既是中华优秀传统文化内涵之

一，也是个体心灵成长的重要心理素

养。家国情怀既能帮助孩子获得社会化成

长，也能培育孩子立身行己的意识、人际交

往的同理心以及对社会和家庭的责任感。

幼儿和小学阶段的孩子，思维发展主

要依赖于感官知觉的体验，父母可以通过外

部环境对孩子进行家国情怀的熏陶，例如在

七一建党节来临之际，带孩子参观党史

展览馆，观看相关历史资料。中学阶段的

孩子，理性逻辑思维有一定的发展，父母可

以通过榜样引领帮助孩子树立家国情怀，

例如与孩子观看历史人物相关的影视作品