

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

过完这个暑假,张函茵就是一名初中生了。热爱阅读的她,并没有在“小升初”的这个暑假里“疯玩”,而是读了一系列外国文学名著:《大卫·科波菲尔》、《雾都孤儿》、《呼啸山庄》、《双城记》……“初中和小学不同,语文学习中会涉及很多外国文学作品,利用假期提前准备吧!”张函茵一边喝着苏打水,一边笑着说。

张函茵的妈妈陈琳是中学语文老师,在她看来,女儿读书有三个特点:阅读面宽;阅读速度快;对思维的锻炼能迁移到语文学习中。

最后一项尤其难得。家中时常有高中语文试卷,张函茵随手拿来一做,还觉得“很简单”,高考真题的阅读理解,张函茵也能取得高分。这并非偶然,小学时,张函茵的语文成绩在全校名列前茅,作文常常只扣一两分。“多年积累变成了对文字的敏感。”陈琳分析,小学时期培养的阅读方法,让孩子很受受益。

### 手绘两米历史长卷,高兴得跳“战舞”

有人说,不怕学霸,就怕学霸放暑假。用这句话来形容张函茵,再准确不过。寒暑假就是张函茵“干大事”的时候。上个寒假,张函茵独立手绘了一幅长约2米的历史长卷《大明实录》。这幅长卷记录了明朝全时期17位君王及他们的大事记。张函茵因此受邀参与四川省青少年文联阅读专委会与四川教育报刊社联合主办的一场读书分享会,作为主讲人向更多的家庭分享阅读心得。她手绘历史长卷的事也得到多家媒体报道。

手绘历史长卷的想法,来源于一份寒假作业。语文老师让同学们根据所读书籍做一份思维导图。张函茵迷上了《明朝那些事儿》,假期读了七八遍。“一张思维导图不尽兴,一咬牙,干脆把整个明朝的大事件都画下来。”张函茵回忆道,刚开始满腔热情,当天晚上熬夜到十一点,才发现“太难了”。因为这套书是小说性质,许多事件没有具体年份,也没有概括性的表述,需要自己概括中心句,对于小学生来说,真是不容易。常常坐一两个小时,都动不了笔。

刚好家中有黄仁宇的《万历十五年》,加上网上查阅的资料,多方对比,张函茵才慢慢理出一些头绪。最头疼的是年份,前面写“万历三年”,后面又是“两年后”,推算成公历之后,又发现跟其他历史书年份有冲突,又找权威书籍的说法再验证。中间有几次,张

函茵都想过放弃,想想已经投入了这么多,又坚持了下来。

4月的一天晚上,她写完历史长卷的最后一个字,“啪”地盖上书,捧着作品从书房冲出来给爸爸看,兴奋地大叫“我做完了”,还开心地跳起了“战舞”。“哟,了不起!”爸爸连连称赞。

手绘历史长卷之后,张函茵发现了新大陆。她原来讨厌历史书,但这套书让她发现,原来历史书可以写得这么好看。“以前是‘历史小白’,现在对历史特别感兴趣。”张函茵说。

### 二年级开始做思维导图,喜欢一本书反复读

随意翻开《西游记》,两页纸上整齐地做了圈点勾画,还标注了景物描写、心理描写、语言描写及其用意。这是张函茵儿时最喜欢的书,她反复读了近百遍。爱读书、爱做读书笔记,是张函茵从小养成的习惯。如何做读书笔记,她颇有心得:第一个层次,是勾画好词好句,进行简单批注;第二个层次,是理清“时人地事”,记住、吃透内容;第三个层次,是对内容进行提炼、总结,形成自己的观点。

在一张《汤姆·索亚历险记》思维导图上,张函茵分门别类地总结了书中的主要人物、主要事件、人物的性格特点,每个类别都有细化的分支,思维清晰,逻辑链条清楚,看起来一目了然。张函茵还用色彩、线条、小画进行了装饰,看起来赏心悦目。思维导图是张函茵善用的阅读工具,她会用这

种形式对所读书籍进行个性化的总结。

张函茵和思维导图结缘,始于一份语文作业。她就读的成都市盐道街小学推崇用思维导图整理知识点,各个学科的老师都鼓励学生使用思维导图。小学二年级的一个暑假,她随手抓起一本书,准备来一场“伟大的实验”——做一份阅读思维导图,那时的她写很多字还要用拼音代替,也完全没有做思维导图的头绪,把自己能想到的都堆上去。“现在想来,那更像一份阅读小报。”张函茵笑着说,连作者介绍、好词好句都照搬进去了。现在,做一份思维导图对于她来说驾轻就熟,字越写越少,逻辑链条却越来越丰富。

在陈琳看来,读的书够多,善于总结,或许就是女儿打通阅读和语文学

习最后一公里的秘诀。“学好语文,必须要热爱这门学科,经过多年的浸润,读足够多的书籍,获取足够的信息。不是靠短时间的突击能够实现的。”陈琳认为。

而让陈琳最为欣慰的是,女儿始终热爱阅读,享受阅读。家里的书房、客厅,甚至鞋柜、厕所,到处都是阅读角,家里随时都能拿到一本书。张函茵有个特点,能够同时读好几本书,并且喜欢一本书反复读,《哈利·波特》她从四年级读到现在,《明朝那些事儿》她一个假期读了七八遍,最长的记录是《西游记》,她读了上百遍,书都快翻烂了。“每个孩子天然地对书籍有兴趣。父母要做的就是保护好孩子的阅读兴趣。”陈琳说。



读书分享会上,张函茵展示手绘的历史长卷

## 一 对话家长



记者:怎样在家中营造好的阅读氛围?

陈琳:每个孩子天然就有阅读的内驱力,家长要做的就是保护孩子的这份兴趣。比如,减少其他娱乐产品的干扰,保证家里到处都有书,重视孩子的识字量。我们家几乎不开电视,一家三口闲暇时都喜欢看书。书房里三面墙都是书柜,客厅也有书架,然而,买书的速度还是跟不上她看书的速度,可能这也是她一本书反复读的原因吧。孩子的阅读敏感期

## 陈琳:关注孩子的阅读敏感期

作为语文老师,同时又是爱阅读的妈妈,陈琳在张函茵的阅读习惯养成方面,发挥了重要影响。培养孩子阅读习惯,家长需要做什么?记者与陈琳展开了对话。

从很小的时候就开始了,上幼儿园前看布书、绘本,到了幼儿园中班的时候,我们教孩子系统认字,每天晚上不超过20分钟,到了幼儿园大班,孩子有了七八百字的识字量,就可以自己读绘本了。

我们阅读的形式轻松、随意,没有固定的时间或地点,也没有家庭读书会,吃饭、散步时会很自然地聊最近看的书。

记者:怎样选书,父母需要干预吗?

陈琳:选书上,家长需要做一点功课,进行适当干预。孩子小时候对书籍没有足够的辨别力,就是单纯地喜欢看,有段时间,女儿特别喜欢公主书,芭比娃娃的各种故事,没多少营养,我们想了各种策略,终于让她对其他书有了兴趣。

现在她看的书主要有三个来源:老

师推荐的,自己到图书馆、书店选的书,爸妈推荐的。给孩子推荐书,要结合孩子的兴趣、特点,比如好动的男孩,喜欢看科普、动物类。小学阶段,大部分孩子都喜欢看动物类、儿童生活类、魔法类的书。比如,沈石溪的动物小说、杨红樱的书《哈利·波特》等。

父母要引导孩子读一些名家名篇,充分利用寒暑假,让孩子啃一些大部头的经典作品。只要是好书,不给孩子过多设限,逐渐从儿童文学过渡到人物传记、名著,比如《美国陷阱》、《拿破仑传》、《达·芬奇传》。

记者:阅读这件事上,家校如何配合?

陈琳:女儿良好的阅读习惯,很大程度上得益于学校的培养。从小学一年级开始,女儿所在班级就开始组织周末读书会,学校周边的咖啡店、图书

馆等,都留下了同学们分享读书感悟的身影。家长重要的是做好后勤,我们在学校组织读书会时,会提前给同学们发进度表,讨论结束后,还会用图文报道作为纪念。读书笔记、批注、思维导图,一开始也是老师布置的作业。女儿特别用心地对待,付出多,收获也多。

记者:课堂学习和课外阅读,时间如何分配?

陈琳:记得女儿刚上三年级时,学习内容和难度都增加了,女儿曾经急得要哭,说看书时间变少了。后来,她做作业的速度越来越快,学校开始延时放学时,她在学校就把当天的作业做完了,回来做一些兴趣班的作业,其他时间就能全部用来看书。因为我和孩子爸爸总有家庭琐事,在家里,她是读书最快、读得最多的那一个。

# 做好这件事,语文学得又好又轻松

记者胡敏(图片由受访者提供)

为解决家庭教育及青少年成长各类问题,家教周刊联合成都春泥夏花教育开设心理专栏,为各位家长提供专业的心理分析与方法指导。

## 发现孩子“坏习惯”背后的秘密……



小春老师谈

谈到习惯,我们多数人会觉得要改变一个坏习惯是不容易的,习惯就像是有惯性一样,一旦开始,就会持续发展。尤其是孩子,我们常常会看到某些孩子身上出现一些不良习惯,比如做作业拖拉、打游戏自制力差、赖床等等,这些习惯往往会让家长头痛不已,严重的甚至会因为这些习惯产生亲子冲突。

在帮助孩子改变不良习惯之前,我们首先需要了解习惯出现的原因。以开车为例,开车对有长久驾驶经验的司机来说特别容易,类似条件反射一样,不需要太多思考,但对于刚开始学开车的新手,就不那么轻松了,脑子里需要一遍遍地闪过教练教的流程,先开车

门,然后上车调好座位,系好安全带,打火,踩离合器,松手刹,放离合,踩油门,踩离合挂档,加速加档,减速减档等等非常繁琐的步骤,但是,随着开车次数的增多、练习的增多,这些步骤就会按照特定的顺序进行重复,大脑就会把它们组合在一起,形成一个“组块”。当以后驾车的时候,大脑将根据这些组块,自动进行系列的动作再现,而不再像之前一样,每次都会处理大量的动作信息。因此,习惯之所以出现,是因为大脑一直在寻找可以省力的方式。

了解了习惯出现的原因,我们还要了解习惯是如何运作产生的。通过一系列心理学实验证明,习惯诞生

于一个闭合的回路,这个回路,由三个要素组成:暗示、惯性行为和奖赏。而渴望、信念,则是促成这一回路的动力来源。大脑中这一回路,首先存在着一个暗示,能让大脑进入某种自动行为模式,并决定使用哪种习惯。其次,存在一个惯常行为,这可以是身体、思维或情感方面的。最后,则是奖赏,这让我们的大脑辨别出,是否应该记下这个回路,以备将来之用。

比如,有的孩子完成作业拖拉,打游戏却雷厉风行,从不见他拖拉过,那说明什么呢?说明打游戏这件事,可以让孩子体验到视觉、听觉以及神经兴奋的刺激,打完游戏后会直接形成对这种刺激的再次渴望,当

他持续为了满足这种渴望而打游戏时,习惯就形成了。一旦形成了打游戏爽这样一种暗示,打游戏这个行为就会成为一种惯性行为,而享受视觉、听觉以及神经兴奋的刺激就是一种奖赏,这就形成了一个习惯回路。

另外,有的孩子早上起不来,晚上不想睡,赖床,尤其是要上学的时候,家长催喊无数次,孩子磨蹭无数回,常常是一大早就一屋子“烟火味”。那赖床磨蹭是怎么回事呢?我们首先需要理解到孩子赖床这件事可以让他体验到什么?无非是身体可以继续体会舒适感的刺激,有过赖床经历后,他就会形成对这种刺激的再次渴望,而为了持续满足这种渴

望,赖床的习惯就形成了。一旦形成了不起床就舒适这样一种暗示,赖床这个行为就会成为一种惯常行为,而身体享受舒服的刺激感就是一种奖赏,这就形成了一个习惯回路。习惯回路一旦形成,对于父母早上的催促,孩子当然会排斥和反抗,反抗的方式一般为拖延,原因很简单,因为你阻止我享受舒服,那我也不能让你舒服。

所以,明确了习惯的形成,我们就可以利用习惯的回路机制去培养自己或孩子的坏习惯。习惯培养分为三个步骤,它们分别是:第一,找出一种简单而又明显的暗示;第二,清楚说明有哪些奖赏;最后,要对奖赏形成一种渴求的状态。