

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



## 冬夜饺子香

朱合玲

“妈妈,太好吃啦,太美味啦!”女儿一边大口吃着我做好的蒸饺,一边赞不绝口,笑容温暖而明媚,驱走了冬的寒冷。

夜幕降临,华灯初上,家的温馨在厨房中悄然弥漫,锅碗瓢盆奏着交响曲,那是在为女儿准备美味的晚餐。

把鲜嫩的西葫芦与胡萝卜切丝、细长的粉丝与乌亮的木耳泡发,将黄澄澄的鸡蛋液在热油中翻炒至金黄,再将这些色彩斑斓的食材巧妙融合,调制出一份色泽诱人、营养丰富的馅料。接着,用擀面杖轻轻擀开饺子皮,使其圆而薄,然后将馅料包裹其中,捏合成形,一颗颗胖乎乎、圆滚滚的饺子便呈现眼前。女儿闻着香气,放下手中的笔,走进厨房和我一起包饺子。

包好的饺子放入蒸锅,蒸汽在初冬的空气中轻歌曼舞,尽管窗外冬雨淅淅沥沥,但家的温暖却让我感受到了无尽的暖意。

一盘盘晶莹剔透、色泽诱人的饺子端上桌时,我们围坐在一起,享受着这简单而温馨的时光。女儿一边吃,一边赞不绝口,那满足与幸福的神情,让我内心充满了成就感与幸福感。

想起小时候母亲也会给我包饺子,那时家里条件差,母亲用白菜和猪肉做馅料,可通常一口咬开,全都是白菜,虽然浓浓的白菜味扑鼻而来,但我和哥哥姐姐依然吃得津津有味。后来,我吃了无数个馅儿的饺子,那可白菜馅儿的饺子却成了人间至味。

如今,轮到我为女儿编织这样的味觉记忆。看着她满足地咀嚼着每一口饺子,我心中涌动着复杂的情感——是对过往岁月的怀念,也是对眼前幸福的珍惜。我轻轻地夹起一个饺子,细细品味,这不仅仅是食物本身的味道,更是一种传承,一种爱的延续。

“妈妈,每次从学校回家,沿途小吃摊诱人的香气常常让我心动不已。但想到妈妈在家里为我准备的可口饭菜,便立刻打消了买小吃的念头,迫不及待地跑回了家。”女儿的话语如同春风拂过我的心田。

我点点头,思绪飘回了那些与母亲共度的时光。那时候,每到春节,全家人都会围坐在一起包饺子,母亲总是边包边给我们讲述古老的故事,或是家族里的趣事,那些欢声笑语至今仍回响在耳边。而现在,我也在用我的方式,将这些美好传递。

“你长大后,也要学会自己做饭。自己动手,才能丰衣足食。”我轻声对女儿说。

女儿抬起头,高兴地说:“肯定呀!我会给你和爸爸包饺子,让你们也尝尝我的手艺。”

晚餐结束后,我们一起收拾碗筷,女儿主动提出要洗碗,我欣然同意,享受这份平凡却珍贵的亲子时光。厨房里,水流声和我们的谈笑声交织在一起,构成了这个冬夜最美的旋律。

记忆力是学习能力的重要基础,拥有良好记忆力的孩子能更高效地吸收知识、巩固学习成果。不过,“记不住”“背诵难”“忘得快”是许多孩子面临的难题。是什么干扰了孩子的记忆?家长该如何帮助孩子记得牢、记得好?对此,四川省心理学会应用心理专委会副秘书长李亚林在主题讲座中做出解答,并对易踩中的误区、记忆的规律、有效的记忆方法等进行了详细讲解。

# 科学养育 助孩子成为“记忆小能手”

本报记者 马晓冰

## 了解大脑的特点 掌握记忆的规律

大脑是人类记忆的“载体”,有效地提高记忆力,需要对大脑的构造与功能有基本了解。李亚林向家长介绍,大脑中与记忆相关的结构是海马体、新皮层和杏仁核,它们分别负责不同类型的记忆,神经元之间的连接可以形成记忆、促进学习。

姿势、体态会影响大脑的运作。所谓“坐如钟、行如风、卧如弓”,并非只是形体上的要求,还能使人的精神更加专注。如果东倒西歪、弯腰驼背地进行学习,大脑很容易疲劳,专注力也会大打折扣。李亚林提醒家长,需要督促孩子养成良好的学习姿态。挺直腰背、端正体态,既有利于身体的健康发育,也能更好地保持专注状态。

“专注力也需要不断调节,集中精力20至30分钟就需要适当的休息与放松,这时候可以选择去呼吸新鲜空气或四处走动,为后续更好地学习、工作提供保障。”李亚林说。

即便是在学习状态良好时记住的知识,如果不及时复习,很快就会被遗忘,这是为什么呢?李亚林结合“艾宾浩斯遗忘曲线”,向家长介绍了记忆遗忘的规律。

“艾宾浩斯遗忘曲线”描述了学习后人们遗忘的速度。知识等内容并不是被匀速遗忘的,而是呈现出先快后慢的趋势,随着时间的推移,遗忘的程度会越来越少。李亚林表示,这启示人们,在学习时,需要不断进行巩固,利用遗忘曲线“锁”住记忆,分周期确定复习时间,实现科学、精准、高效地学习。

记忆也有“特殊情况”,李亚

林举例,有一个孩子,没有学习障碍,学其他科目时得心应手,可是在某一位老师的课堂中,他总是记不住要点,学完整节课感到脑袋空空,什么都没留下。在咨询中,孩子回想起那位老师此前批评自己的情景,表示十分害怕。李亚林认为,这种情况属于“动机性遗忘”,当孩子对某些知识或经验产生负面情绪或抵触心理时,他们可能会选择性地遗忘这些内容。“因此,家长需关注孩子的情绪变化和心里状态,及时与他们沟通交流,帮助孩子疏解困扰、建立积极的学习态度。”李亚林说。

## 分享实用经验 避免“记忆误区”

“睡前就别背书了,睡一觉起来明早还能记得什么?”李亚林询问家长,是否有这样教导过孩子。他表示,有的家长看到孩子睡前还在背书,觉得这是一种“假努力”,不仅记不住,还会影响睡眠,不如不背。李亚林指出,这是一种常见的认知误区。睡前半小时是大脑处理信息的“黄金时间”,遗忘的速度也会大大减慢,如果搭配早晨的复习巩固,记忆的牢固程度会大大提高。

“临时抱佛脚”是另一个常见的记忆误区。李亚林分享,不只孩子,“考前速记”是许多家长在学生时代都采用过的方法,看似充分利用了考前时间进行突击,实则并没有完全地吸纳、掌握知识,通过临阵磨枪记往的知识很快会被遗忘。他表示,忽视平时的积累,没有养成做复习计划的习惯,依赖考前突击去应付考试,并不会收获真正的学习成

果。担心、逃避在公共场合展示所记忆的内容,也是一个记忆误区。李亚林表示,“出丑”是很多人担心的事,不能准确、流利地表达出相关信息,似乎有损个人的形象,也不能充分展现个人能力。殊不知,正是在紧张、注意力高度集中的情况下,大脑中掌管记忆的部分会“竭尽全力”地帮助我们进行相关信息的检索,哪怕不能准确表述,也会是一次很好的记忆锻炼。他特别指出,“出错”“出丑”恰恰是加深印象的“好时机”,关于当时场景的尴尬感受可能不久后会消失,而场景中的相关内容会被深深记住。

除此以外,李亚林还为家长总结了許多现实生活中可能会影响孩子记忆力的干扰因素,如早晨为了赶时间,不重视早餐的营养供给;学习环境有过多噪音、杂物,分散了孩子的注意力,这些情况都会降低记忆效果。同时,过度的压力和焦虑也会使孩子的大脑处于紧张状态,影响记忆力的正常发挥。

李亚林还表示,颜色也是影响孩子记忆力的环境细节。在孩子房间的色调选择上,红色等暖色调容易使孩子感到兴奋或不安,影响睡眠和记忆;绿色、蓝色等冷色调则更有利于孩子保持平静和专注,提高记忆效率。

## 选择合适方法 提高记忆力

形成牢固的记忆并非一日之功,李亚林建议家长结合记忆的规律和孩子的特点选择适合孩子的记忆方式,科学地帮助他们提高记忆

力。“有的人喜欢早睡早起,是‘百灵鸟型’的作息;也有人习惯晚睡早起,属于‘猫头鹰型’的作息。生物钟不同,记忆的‘黄金时间’也各异。”李亚林指出,家长应该尊重孩子的生物钟和生物节律,合理安排他们的学习、休息时间,也可以通过一些方法来帮助孩子调整和优化自己的节律。他强调,保持大脑的健康和活力,才能提高记忆效率。家长要保证孩子每天有足够的睡眠时间;鼓励孩子多进行户外活动或体育锻炼;为他们提供营养均衡的饮食。

同时,创造有利的学习环境也很重要,家长应尽量为孩子提供一个安静、整洁、舒适的学习空间,适当添减装饰物或播放轻柔的背景音乐,营造一种轻松、愉悦的学习氛围,帮助孩子保持积极的学习态度和良好的心理状态。

李亚林指出,记忆过程不是枯燥的死记硬背,它也有方法可循,有工具可用。家长可以在亲子互动中

和孩子一起训练记忆力,如进行记忆游戏、背诵比赛;用提问、讨论的方式引导孩子主动思考,帮助他们加深理解、内化知识。

“好记性不如烂笔头,边记边写是一个好习惯。”李亚林建议,“写的时候可以只写要点,自己看得懂即可,不必做长时间、大篇幅的抄写。”在“记忆工具”的选择中,利用“康奈尔笔记法”可以帮助孩子分区整理、记录所学内容;运用“联想记忆法”有助于把抽象知识与具体形象相结合,使记忆的过程更加简单有趣;使用思维导图则可以直观、清晰地展现信息之间的联系,将所学知识进行可视化呈现,帮助孩子在梳理的过程中构建自己的知识体系。

“特别需要注意的是,保持好奇心与探索热情也是提高记忆力的关键。”李亚林表示,当孩子对所学内容充满兴趣时,他们的思维会更加活跃,精神也更加专注,不仅记忆力能得到有效提高,还更容易激发出创造力。



本版图片均为资料图片

# 凝聚家校智慧 成就智趣人生

愉快教育是成都市龙江路小学一张闪亮的名片。因此,我们在班级管理和家校共育中也遵循这一教育理念,在班级文化建设中围绕“趣”字做文章,引导学生寻找生活、学习的乐趣,挖掘自身潜能,提升多元能力,成就智趣人生。

## 价值引领以“趣”命名

为了更好地帮助孩子成长,我们打造良好的班级文化氛围,建立班级主流价值观,形成个性飞扬、积极向上的班级风貌,使班级里的每一个孩子都能得到充分的发展。

通过投票,我班孩子们决定班级名叫“趣多多”,班级形象是一只名为“趣多多”的小蜜蜂。龙江路小学傍河而建,是一座名副其实的花园学校,孩子们希望自己能像勤劳、智慧、团结的小蜜蜂一样,在这里洒下辛勤的汗水,收获知识和能力的“花蜜”,进而发现

学习生活的乐趣,树立高尚的志趣,努力成为一个勤奋向上、身心健康、享有智趣的人,拥有拥抱幸福的能力。

通过组建家委会,家长和老师一同进行班级文化建设,开展富有情趣的家校活动,让学生、家长、教师相互联结,形成家校共育共同体。老师和家长共同努力,从物质和精神两方面去滋养孩子们的成长,将班级建设成花园、学园、乐园,让每一只“小蜜蜂”带着愉快的心情在这里寻“蜜”。

在环境打造上,我们创建“愉悦教室”,教室里处处体现着新鲜与有趣:趣味图书角提供类型丰富的图书,培养孩子静心阅读的好习惯;宣传栏里,通过图文并茂的方式让孩子了解各类常识;卫生角给孩子提供劳动实践的乐趣;“龙江号小火车”评比栏激发孩子评比的乐趣,关注孩子纪律、劳动、锻炼、学习等方面的进步,营造你追我

赶的学习氛围,引导孩子们全面发展;“情绪小瓶子”用有趣的形式动态关注孩子们的情绪变化,关心孩子的身心健康。

在班级建设上,我们做出以下尝试——

引导:和孩子们一同安排班级的各项工作,大家齐心协力思考班级管理所需的岗位,安排各自的分工以及职责,还定制了专属工作牌。采访学校里各个岗位的工作人员,了解一个团体的正常运转离不开每个岗位的每一位工作人员,开发有趣的量化考核模式,让简单的工作变成有趣的任务。

内化:从入学之初就对各项常规事项做出具体要求,包括书包柜的摆放要求、抽屉里物品的摆放规范、上课听讲的要求、课堂发言的要求、写字的规范等,通过多种手段的评价,让孩子们感受到遵守规则的乐趣。

固化:除了在日常反复强调以上

的常规要求,每周还选取其中一项常规要求进行班级评比,巩固已经养成的习惯。

## 班本课程寻“趣”之旅

愉快教育重视孩子成长过程中的趣味性,用科学的方式培养孩子的能力、激发孩子的内驱力、提升孩子的综合素质。为引导孩子寻找生活、学习的乐趣,我们设置了系列班本课程:

### 1.红色课程

结合第一批少先队员选拔工作,积极开展队前培训,让学生感受红领巾的魅力。在学习“六知六会”的同时,确立心中的目标,发现身边的榜样,规范自己的言行,从而达到个人和集体的进步与提升。

### 2.传统节日课程

结合传统节日,自主开发班级活动,让学生在有趣的活动中了解传统节日,热爱传统节日,体会传统节日所

蕴含的意义。同时浸润爱国主义教育,厚植爱国情怀。借传统节日增进家庭成员的情感连接,为孩子营造优质家庭氛围。

### 3.自我管理课程

让孩子真正成为班级的主人,大家一起协商班级管理岗位,自主选择岗位,实践与反思相结合,开动脑筋完成任务。开发一系列劳动课程,如月末大扫除、整理小课堂、收纳小妙招、我的学习天地我做主、时间规划大师、花卉养护技巧等。在培养孩子集体责任感的同时,锻炼其自主管理能力,让学生体会到实现自我价值的乐趣。

### 4.成长筑梦课程

这其中包括:“梦想慢信”,一年级新生入学时,和爸爸妈妈一道写下梦想慢信,记录下自己最初的梦想;“家长讲堂”,招募家长志愿者开展有趣的家长讲堂,启动绘本阅读、健康、军事、运动、建筑、医学、生活、劳动等方面

成都市龙江路小学 戴紫斌 鄢隽

面的小讲堂,以趣味为引导,为孩子们成长加点“蜜”;“小老师讲堂”,孩子们自选内容,如课本补充、时事新闻、科技分享等,储备知识,提升知识学习的兴趣,锻炼综合能力。

### 5.育儿加油站课程

班本课程不仅面向孩子,还要面向家长,及时为家长解决育儿道路上的难题,树立家长的育儿信心,有利于孩子的健康成长。不定期给家长推荐高品质育儿书籍,让家长们在阅读中积累育儿经验,形成有效的育儿规划。针对具体的育儿难题,给出可操作性意见,帮助家长及时解决,如多动症孩子的养育要点、孩子做作业拖沓的问题如何解决、孩子缺乏自信的养育建议等。一些家庭的育儿难题如果暂时无法解决,还可以在家长群里形成互帮互助模式,以漂流瓶的形式将问题提出来,用集体的智慧攻克育儿难关。