

# 与孩子沟通的密码:55387

你有没有算过,一天之中,对孩子说了多少句话?又有多少句,真正被孩子听了进去?

有心理学家提出过一个“55387”定律:在情感与态度的沟通中,55%的信息通过表情和肢体语言传达,38%来自语气语调,只有7%取决于说话的内容本身。

然而现实中,一些家长夸奖孩子的时候,往往不敢投入太多的表情和语气,一方面不好意思,另一方面生怕孩子骄傲;但在批评孩子的时候,反而容易调动语气、表情和肢体语言。我们以为自己有好心情传达,但在孩子接收时,他们首先接收到的,是55%的紧绷身体,38%的抬高声音,而那7%的良苦用心,反而淹没在这些非语言信号里。

所以,当我们与孩子沟通时,究竟该怎么做?

**真正的沟通,需要全身心在场**  
“55387”定律告诉我们,当你想赞美孩子时,不妨将身心都调动起来——蹲下来平视孩子,多微笑,或给孩子一个拥抱。高兴时,让内心真正的欣喜流露,用肢体语言告诉孩子:“你的努力我看见了,我为你感到骄傲。”这种被完整接纳的喜悦,会在孩子内心形成一种自我认同感。他会

逐渐明白,自己的价值不取决于一次成败,而在于不断勇敢尝试的过程;自己拥有父母无条件的爱,完全可以更加自信一点。

批评孩子时,也要注意方式方法。批评的目的,是纠正行为,而非否定人格。开口前,试着先深呼吸,让肩膀放松,神情缓了下来。可以尝试用平稳的语气说:“让我们一起看看问题出在哪里,好吗?”当你的表情展现关切而不是愤怒,语气基于引导而不是指责,孩子感受到的就不是攻击,而是支持,这会帮他更好地面对自己的问题,而不是被随之而来的情绪裹挟。

**与孩子沟通的要义,在于以心换心**

亲子间的沟通,其实没有太多技巧,重要的是整个交流的场域里,是否充满了尊重、信任与爱。就像心理学教授彭凯平说的,“关系比教育更重要”“动之以情远超过理服人”。

我们在开口前,可以试着先同孩子建立联结,用眼神、触摸或微笑建立沟通的桥梁,再传达信息。当孩子的心与我们的心靠得更近时,道理才更容易被接受。

下面是几个亲子沟通时的小技巧——

当孩子犯了错,家长要先处理自

己的情绪。

怒气值升高时,最好先别开口。深呼吸几次,或者先做些别的,打断一下自己的情绪,让表情和身体松弛下来。你的平静,是孩子能听进话的前提。

彭凯平说,“孩子成年后的人格模式,与父母的管教方式有很大关系。一些孩子在父母狂风骤雨的管教之下,就会产生抑郁和焦虑情绪。”相反,如果孩子在父母身上感受到的更多是平和、稳定,甚至积极的情绪,就会渐渐发展出健康的人格。

孩子往往是敏感的,跟孩子说话时,要有意识地降低声音、放缓语气。有什么事低声慢慢说,不仅能让孩子更专注地听取内容,也更能帮助自己保持理性。

彭凯平说,如果孩子不喜欢与家长交流,那首先要从家长身上找原因,比如家长是否总以指责和批评的语气去管孩子。他建议父母多站在孩子的角度,而不是自己的角度去与孩子沟通。比如发觉孩子情绪不对时,可以说“我最近发现你有些不高兴”,而不是情绪化地指责“你为什么总是这样”。

再比如,当孩子在公共场合吵闹,比起大声呵斥,你可以试着把他带到一边,弯下腰,用平稳而坚定的声音

说:“我知道你现在很兴奋,但这里是需要安静的地方,我们可以换个方式表达吗?”

彭凯平说,“更美好的心灵力量来自非语言的沟通。”我们最重要、最深刻的感受是身体的感受。亲子互动时,多一些身体的接触、握手、拥抱、拍拍肩膀,孩子会有一种与家长心心相印,身心一体的良好感觉。

同时,当孩子犯错时,也不要先急着指出孩子的错误,可以尝试在批评前后,给孩子一个轻轻的拥抱,或者拉拉孩子的手,用肢体语言明确地告诉孩子:“我不喜欢你刚才的行为,但我永远爱你这个人。”

在沟通这个问题上,所有技巧的背后,最关键的都是一颗真心。所谓亲子沟通,说到底,也是一场心与心的交流。孩子的感受非常敏锐,虽然他们可能难以很好地表达,但总能敏感地察觉到父母的真实情绪。孩子怎么想,取决于你怎么做;孩子怎么长,取决于你的教养模式。

好的教育,往往藏在那些看似平淡如水的日常里。当我们心里带着爱,脸上带着笑,眼里带着光,同孩子互动交流,更有机会让孩子成长为一个内核稳定、有自信,更善于处理自己情绪的人。**据“央视新闻”微信公众号**

## ■ 教研新论

### 破解三年级写作“由段到篇”难题 让孩子轻松写出完整篇章

市实验小学 赵敏

小学三年级是写作的“爬坡期”。不少孩子能写好“春天的小花”“夏天的蝉鸣”这样的段落,可一到写完整文章就犯难——要么把段落像积木一样生硬堆叠,读起来颠三倒四;要么缺乏过渡,刚写完“他爱打篮球”,突然就跳到“他帮同学讲题”,让读者摸不着头脑。其实,破解“由段到篇”的衔接难题,关键在于帮孩子建立“篇章意识”。

首先,教孩子给段落“找朋友”。比如写《猜猜他是谁》,先让孩子列出想写的内容:“他有圆脸蛋、笑起来有小酒窝”“他课间总在操场打篮球”“他常帮同桌补数学题”。这时可以引导孩子思考:“从外貌到爱好,怎样让大家知道说的是同一个人?”鼓励他们加上过渡句,例如:“这个有着小酒窝的男生,不仅爱笑,还特别爱运动——课间总能在操场看见他打篮球的身影。”让段落像手拉手一样自然连接。还可以借助“人物卡片”小游戏,在纸上分区写下“外貌—爱好—品质”,帮助孩子理清内容之间的内在联系。

其次,善用“连接小帮手”。很多孩子因不熟悉连接词,导致文章结构生硬。可以教他们记住“三宝”:表示递进的“不仅……还……”“更……”;表示场景转换的“走到……”“再往前……”;表示举例或补充的“比如……”“还有……”。例如,写秋天看到的景

色时,可以这样组织:“走到公园门口,首先映入眼帘的是金黄的银杏叶;再往前走湖边,又发现芦苇荡飘着白絮;抬头望去,还有大雁排着整齐的队伍往南飞。”这样一来,画面就自然连贯了。写“秋天的田野”时,也可以用:“稻田不仅像铺了金毯子,还藏着弯腰收割的农民伯伯。”让内容更丰富、更有层次。

最后,鼓励孩子“回头看”。写完初稿后,引导孩子当一回“小老师”,自己读一遍文章,边读边想:“这段话和上一段连得上吗?别人能顺着往下读吗?”如果发现“突然跳转”的地方,就停下来补一句过渡。例如,孩子写“他数学好,他爱看书”,可以补充为:“他不仅数学厉害,还特别爱看书——每次午休,都能看到捧着课外书的身影。”这样既衔接了内容,又让人物形象更加鲜明立体。

每个三年级孩子都是天生的“小表达家”。那些藏在心里的故事、眼里的风景,只是需要一点方法来串联。别怕一开始的生涩,当孩子学会用过渡句“牵起”段落的手,用连接词“搭起”内容的桥,他们会惊喜地发现:原来写出一篇完整的文章,就像把散落的珍珠串成项链,既简单又有趣。坚持练习,每个孩子都能让文字“顺起来”、让想法“活起来”,慢慢成长为会写好文章的小能手!

## 让英雄“站”到孩子面前

市第八中学 苑梦翔

当大屏幕上出现一位身着破旧旧军衣、眉眼坚毅的青年将军阔步而来的画面时,全场300师生不约而同地屏住了呼吸。那一刻,作为课程设计者,我正在台下观摩,内心也被深深震撼——AI技术让杨靖宇将军真正“站”到了孩子们面前。短短两分钟的对话,没有花哨特效,却掀起一场情感与思考的风暴,让我深刻体会到“技术+教育”所能迸发的澎湃力量。

**历史从书本走向沉浸**

在传统课堂中,抗战精神往往被简化为几个关键词:零下四十摄氏度、草根棉絮、壮烈牺牲。学生们听得懂,却难以真正感同身受。而AI人像的出现,将平面文字升维为立体生命:将军亲口讲述缺粮的困境,语调沙哑却坚定;回答“怕不怕死”时,目光如炬,声音微颤。这种具身化的呈现打破了时空壁垒,让孩子们产生“他就站在我面前”的临场感,情感浓度瞬间提升。课后问卷中,百分之九十的学生写道:“我好像触摸到了历史的温度。”技术将“遥远”化为“眼前”,这正是AI赋予课堂的第一重魔力。

**学生从被动接受到主动探究**

过去是老师讲故事,学生听故事;而今天,孩子们纷纷举手,像小记者一样接连追问:“您在那样寒冷、那样饥饿的环境下是怎么坚持下来的?”“在被敌人包围孤军奋战时,您害怕过吗?是什么让您毫不退缩?”问题越深入,课堂越鲜活。AI系统依托语义图谱即时生成回答,既尊重史实,又保留人物个性。学生的问题意识与批判思维被充分点燃。技术不仅传递知识,更撬动了学习主体

性的阀门。

**技术狂欢中的冷思考**

震撼之余,我也保持一份清醒:AI再智能,终究是算法的集成;将军再“真实”,也无法完全替代人对历史复杂性的深入探究。如果学生沉迷于“打怪式”互动,反而可能削弱对历史的敬畏。因此,教师的角色不应被技术遮蔽,而应在课前筛选权威史料、课中引导价值辨析、课后组织红色研学,让AI成为教育的“助手”,而非“主角”。

**从一人一课到万众共享**

这次微队会提示我们:当5G、AI与大模型联袂登场,优质德育资源能够跨越山海。设想未来,偏远乡村学校只需一块投影幕、一条网线,也能“呼叫”云端将军。技术正在拆除“名师名校”的围墙,让教育公平真正落地生根。作为一线教师,我期待更多教研团队、博物馆与科技企业携手共建开放、公益、安全的“红色数字社群”,让每一节课都能点亮精神的火炬。

光幕落下,掌声经久不息。我深知,这掌声不仅献给将军不朽的灵魂,也献给让灵魂重现的科技力量。AI不是历史的化妆师,而是价值的放大镜;它将尘封的档案转化为可感知、可触摸、可追问的教育现场。只要我们始终坚守育人初心,在算法中注入信仰,在代码里镌刻敬畏,技术就能为课堂插上翅膀,带领孩子们飞向更辽阔的人文山河。下一次铃声响起,我仍愿做那个按下“启动”键的人,让英雄与少年在数字光晕中持续对话,让抗战精神在新时代的课堂中薪火不息。

市第七中学

## 举办“木瓜节”活动

**本报讯** 10月16日,恰逢寒露节气过后,市第七中学以“亲近自然、传承文化、感恩成长”为主题,成功举办“木瓜节”活动。全校师生在节气更迭与作物收获的真实场景中,体验劳动之乐,感受文化之美。

活动注重文化浸润与劳动体验相结合。师生共同吟诵《诗经·卫风·木瓜》,在经典中感悟“投我以木桃,报之以琼瑶”的礼馈美德,将感恩教育寓于文化传承之中。采摘环节中,学生亲手

市第五中学

## 开启供暖设备“体检”

**本报讯** 随着秋意渐浓,气温转凉,为确保冬季校园温暖如春,保障教育教学工作正常进行,近日,市第五中学全面启动全校供暖系统排查与维修工作,为师生筑牢一道坚实的“温暖防线”。

本次检修工作秉持“提前规划、预防为主”的原则,总务处组织专业人员对全校教学楼、办公楼内的供暖管道、阀门、暖气片等关键设施进行了拉网式排查。针对排查中新发现及以往遗留的隐患,维修团队已展开针对性处理,并完成了前期的通水试压工作。特

华龙区第五中学

## 召开教研工作推进会

**本报讯** 为更好地推进校本教研各项工作,落实华龙区第五中学校本教研活动方案及校长刘志超关于教研工作的相关要求,10月15日下午,华龙区第五中学召开了本学期校本教研工作推进会。副校长陈军旗、教务处相关负责人及全校学科教研组长参加了会议。

会上,教务处副主任王卫锋首先对学校近阶段的教研工作进行了总结。他肯定了各学科组在常规教研中取得的成绩,并指出了当前存在的不足,希望各教研组长进一步转变观念、落实行动,围绕立标教师“四课型”研讨为主线搭建平台,夯实常规教研,立足课堂教学,实现三年内教师人人过关。结合学校教研现状,他对新学期教研工作进行了具体安排。

(上接第五版)

结果要素;被欺凌者感到身心痛苦,或者遭受财产损失等。

简而言之,学生欺凌可以概括为“学生之间、力量失衡、恶意攻击(欺压侮辱),造成伤害”。这一框架不仅将欺凌与其他一般性攻击行为区分开来,也为我们判断某一事件是否属于欺凌提供了清晰的标准。

其中,学生之间,是指欺凌行为的施受双方均为在校学生,这就将欺凌与那些发生在师生之间、社会青年与在校学生之间的攻击性行为区分开来。力量失衡,是指欺凌者与被欺凌者在身体力量、社会地位、同学关系等等方面的不对等,比如以大欺小、以多欺少、恃强凌弱等。这种力量的不均衡性使得被欺凌者在面对欺凌时通常很难反抗,双方之间形成的欺凌关系稳定且不可逆。正是这一定义性特征将欺凌行为与一般性的攻击行为、双方互殴等暴力行为区分开来。所以不是所有的校园暴力、校园人身伤害都是欺凌。至于恶意攻击,则是指欺凌是一种欺凌者故意实施的、企图伤害对方的攻击性行为。这就把欺凌行为与同学间的嬉戏打闹、矛盾纠纷区分开了。比如,开篇提到的两名同学因抢球而发生争执,双方动手,最后一方因此受伤。该事件虽然确实对其中一方造成了伤害,但该行为并不是恃强凌弱性质的恶意攻击,只是在正常的体育活动过程中产生的同伴冲突。如果我们将这种校园生活中的正常摩擦“妖魔化”,将普通的学生矛盾、偶发冲突都误判为“学生欺凌”,对涉事学生进行严厉惩戒,那么可能引发“寒蝉效应”,导致学生人人自危,不敢再随意玩闹说笑。另一方面,教师有限的注意力资源被“假欺凌”所挤占,比如班主任老师可能一直忙于处理各种类似“橡皮擦”的“欺凌事件”,却没发现学生厕所里正在发生的敲诈勒索。当然实践中,我们也要警惕另一种欺凌概念滥用的情况——把严重暴力犯罪(如

收获果实,体验劳动带来的获得感与成就感,也在赠予师长木瓜的过程中,传递了真挚的感恩之情。

校长赵慧勇在对活动点评时指出,“木瓜节”以节气为轴,以作物为媒,将劳动教育、文化传承与感恩引导融入真实生活场景,增强了学生对传统农耕文化与节气智慧的认识。通过真实、有情、有趣的校园活动,学校努力构建具有生命力的教育场域,让学生在亲身体验中实现全面成长。☞ (通讯员 侯晓刚)

别是初中教学楼后面的暖气主管道,阀门锈烂,法兰破裂,管道存在沙眼,这些严重的漏水点已经全部破土维修。

从一颗松动的螺丝,到一段老化的管道,检修人员力求不放过任何细微之处,全力确保所有供暖设备均能安全、高效运行。此项未“寒”绸缪的保障举措,将让今冬的校园每一处角落都暖意融融,使师生能够免受严寒困扰,全身心投入教学与学习之中,切身感受校园如家般的温暖。☞

(通讯员 李建明)

随后,教务副校长翟丽萍就青年教师展示平台安排及集体备课要求作出部署。她指出,校本课题的开发应紧密结合课程改革需要,充分发挥教师集体智慧,集思广益、资源共享,通过提升教研和备课效率,全面提高学校教育教学质量。

会议最后,陈军旗作总结讲话。他明确了教研组长的职责,并指出“一个人可以走得更快,但一群人才能走得更稳”。要求大家认清形势,增强紧迫感,教务处、教研部门及各教研组要加强管理,履职尽责,狠抓落实,杜绝形式主义。他强调,各教研组要在学情分析、教学设计、课标研究等方面多下功夫,通过集中学习与研讨,持续提升教师综合素养。☞

(通讯员 李建明)

持械伤人)也归为欺凌。将必须司法介入的暴力犯罪行为,定性为学生欺凌,这不是在保护未成年人,而是在“培养”未成年人罪犯。

明确学生欺凌的科学定义是准确识别和有效干预的前提,但即使具备了清晰的概念框架,欺凌的判定也不易,治理则更难。

**直面现实,欺凌防治是世界难题**

1973年,全球第一本关于校园欺凌的研究专著面世,1983年,挪威发起了世界上第一次针对校园欺凌的大型干预。发展至今,全球对学生欺凌问题的研究已经长达半个世纪,对学生欺凌的治理也已经有40余年的历史。但迄今为止,从北欧到东亚,全球尚无国家宣称根治学生欺凌问题。全球范围内关于学校欺凌的数百份研究报告中,没有一份是报告零欺凌发生率的。联合国教科文组织2017年的报告指出,全球范围内,32%的学生平均一个月内至少遭受一次欺凌。可见,无论国界、地理位置、民族文化或是政治体制存在何种不同,学生欺凌都是广泛存在的社会现象。世界卫生组织鉴于学生欺凌的普遍性和危害性,将其确定为“全球性的社会健康问题”。挪威的校园欺凌防治研究中心创始人曾说,“正视学生欺凌问题的广泛存在,并理性地看待欺凌防治工作的长期性,是对欺凌有效且长效治理的基础。”这是他在回顾挪威上个世纪的三次全国性的学生欺凌治理运动后的总结。对于2017年才首次在国家政策文件中定义学生欺凌的我们,其实是非常重要的避免。

准确认识欺凌的概念并避免泛化或滥用,是有效开展学生欺凌防治工作的前提和基础。学生之间出现矛盾纠纷,首先要做的,是客观理性分析,严肃审慎对待,以智慧协作取代恐慌归责。只有这样,才能保护真正受害者的合法权益,才能防止有关资源的无谓浪费,最终促进学生的健康成长,实现校园环境的和谐有序。

据人民网



校园连线

市油田第四小学

## 开展“戏曲进校园” 主题教育活动

**本报讯** 为落实立德树人根本任务,丰富校园文化生活,弘扬中华优秀传统文化,10月17日下午,市油田第四小学组织开展“戏曲进校园”主题教育活动。特邀华龙区实验小学退休教师尹瑞珍走进校园,为师生带来了一场浸润心灵的文化盛宴。

尹瑞珍长期担任学校戏曲社团指导教师,深耕戏曲普及教育多年。活动中,她以趣味小魔术开场,迅速吸引了学生的注意力。随后,围绕“曹操为何画白脸”“将军背后的小旗有何用意”“马鞭如何象征马奔腾”等经典问题,展开生动讲解,将抽象的戏曲知识转化为直观的文化体验。课堂氛围活跃,学生目不转睛,在互动与感知中沉浸式感受戏曲艺术的独特魅力。

为加深学生对戏曲的理解,活动特别设置了“戏曲互动体验营”环节。尹瑞

珍邀请学生走上舞台,亲身学习戏曲基本功——从英姿飒爽的“亮相”,到柔美典雅的“兰花指”,同学们在实践体验中真切触摸戏曲之美。最后,尹瑞珍以经典豫剧《穆桂英挂帅》选段为范本,逐字逐句教唱,让学生在传唱中感悟戏曲所蕴含的家国情怀与精神力量。

戏曲是中华优秀传统文化的“活化石”,不仅承载着民族文化的记忆,也传递着孝顺、诚信、勇敢等优秀品德。此次“戏曲进校园”活动,既是学校落实“五育并举”、推进文化育人理念的具体实践,也是一堂以文化人、以德润心的生动课程。未来,市油田第四小学将持续推进传统文化进校园工作,让优秀传统文化成为培养学生核心素养、涵养良好品德的重要载体,助力学生成长为兼具文化自信与时代担当的新一代。☞

(通讯员 吴晶晶)

市绿城中学

## 举办党员教师主题演讲活动

**本报讯** 10月14日,为深入学习贯彻党的二十大精神,强化党性修养,展现党员教师队伍的时代风采,市绿城中学党支部举办“弘扬教育家精神 党旗在我心中”党员教师主题演讲活动。

活动中,3名党员教师依次登台,结合自身教育实践,深情讲述他们与党旗的故事,抒发对教育事业的忠诚与热爱。苗逾男老师以《代码铸魂育桃李 党旗引领守初心》为题,巧妙融合信息技术教学与红色基因传承,通过“二进制与信仰”“调试与成长”“开源与传承”3组关键词,生动阐释了在数字时代践行“为党育人、为国育才”使命的思考。罗琦老师在《党旗在我心中》的演讲中,回顾了党的光辉历程,结合脱贫攻坚、疫情防控等时代篇章,深情诉说党旗所凝聚的信仰力量,表达了青年教师砥砺前行、誓飞青春则在《党旗在我心中 粉笔写春秋》中,立足语文教学岗位,阐

述了如何践行“立德树人”内化于心、外化于行,强调通过一言一行让党旗的信念映照进学生心田。

3名教师的演讲情感真挚、视角独特、内容扎实,充分展现了学校党员教师过硬的政治素养、精湛的业务能力和昂扬的精神面貌,发挥了先锋模范作用,赢得了现场阵阵掌声。

活动最后,学校党支部书记、校长祁立新作总结讲话,他高度评价了3名教师的精彩表现,并号召全体教师以此次活动为契机,进一步坚定理想信念,牢记初心使命,将“教育家精神”深度融入日常教育教学工作,确保党旗始终在育人一线高高飘扬。

(通讯员 谷兰迪)