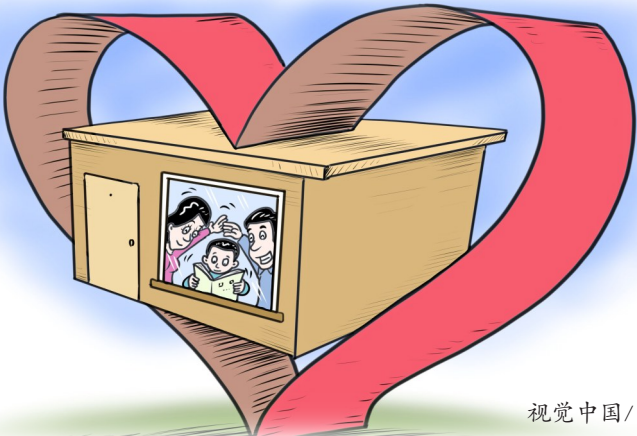


期末考试成绩出来后， 家长不如这样做……

……

近期，许多学生会陆续拿到期末考试成绩单，都特别想知道孩子的成绩，我们都特别期盼孩子能考个“好成绩”。一个班三四十个孩子，有考第一的，有考第二的，有考十二的，也有考三十二的。那是不是注定了“几家欢喜几家忧”呢？那么，期末考试成绩出来后，家长该怎么做呢？

……



视觉中国/图

家长千万别说这些话

1. 才考了这么点分？你怎么这么笨？
- 点评：
孩子的感受：我很差，我不行。
孩子的自信心会越来越低。
2. 你对得起我吗？天天起早贪黑的全是为了你！
- 点评：

- 孩子的感受：你照顾我心不甘情不愿的，我没让你为了我啊。
- 全为了孩子，这个责任太大了，承担不起。
- 父母确实不易，教育孩子感恩是应该的，但这样和孩子说，容易让孩子产生逆反心理。
3. 你看别人回回100分，我怎么这么倒霉生了你这么个孩子？
- 点评：
孩子不是为了成就我们的面子，我的面子，我负责，和孩子无关。
- 任何一场考试，我们要想尽办法把他的教育价值挖掘到最大，如果我们最后收获的只是一个分数，那要求就太低了。

考试是为了成就自己

每次考完试后，家长都会关注别的孩子的成绩和自己孩子之间的差异，这个时候，我们要引导孩子去观察，去对比，去反思。我有什么优势值得别人学习，别人身上又有哪些闪光点是值得我学习的。

考试除了考孩子对知识的掌握，考察孩子解决问题的能力外，还有一个很重要的意义就是对人

心理素质的考验。知识只是载体，只是手段，不是目的。那些能渗透到孩子血液里的东西，孩子整个过程中的心理历程才是我们最应该关注的。

考得好的孩子，让他知道是因为平时哪些方面做到位了，他就不会骄傲，这些方面他会继续保持。考得不好的孩子，更要鼓励他，让他看到希

望，让他找到解决问题的方法。

每个孩子都是一个独立的个体，都有各自的长处和不足。正如华语作家张德芬所说，每个人心里都有一匹好狼和一匹坏狼。最后，哪匹狼能存活下来？这取决于你喂养了哪匹狼，哪匹狼就会活下来。家长要做的就是抓住一切机会，给孩子的成长提供养分。

家长要配合老师的事情

在和孩子谈成绩之前，先和孩子一起完成下面的亲子作业。

和孩子一起找个飘满落叶的林荫路一起走走，欣赏美景，呼吸一下新鲜的空气，接受大自然的恩典，想想生活原来如此美好！聊聊孩子感兴趣的，能让孩子开心的话题。

在做完这个作业后，您再让孩子拿出试卷，和他一起谈谈关于这次考试。

家是讲情的地方，家是温馨的港湾，家是心灵的栖息地，家永远是孩子最大和唯一的依靠，只有亲

子关系是和谐的，融洽的，美好的，您对孩子的引导才是有效的。

成绩的问题是和各方面因素都有关的很复杂的问题，它不同于孩子触碰了底线，犯了一个严重的品质或是安全方面的大错，不需要家里的刀光剑影。每次大考之后的刀光剑影，除了给孩子留下恐惧考试，过分增加压力的阴影，和发泄我们的怒火外，我没想出有什么其它的好处。

如果，我们对孩子的成绩过于焦虑，那我想首要的问题是解决我

们自己的焦虑，再来谈孩子的学习。我们把精力放在引导、督促孩子的过程上，我们用淡定平和的心态坦然面对结果，无条件接纳您的孩子。

请告诉孩子：多年以后，你会知道，和你以后要面对更长的人生相比，考试其实是很幸福的。因为，考试还能有标准答案，可是，未来你面对的人生选择题，可能连答案也没有。

（清华大学附属中学上地学校 李云）

寒假来了， 这140字的顺口溜， 太实用！

2021年寒假来了，受疫情影响，儿童青少年户外活动时间减少，近距离用眼时间相对增加，近视防控面临新的压力。

教育部组织全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团专家提出中小学生和幼儿护眼要诀，引导广大中小学生和幼儿在寒假期间合理安排学习、生活，科学健康护眼。

- 眼鼻口手要管住
严防病毒来侵入
- 疫情期间为防止病毒侵入，出门要戴好口罩，尤其要注意手、口卫生，坚持“7步洗手法”，尽量不揉眼睛。
- 体育锻炼要保证
沐浴阳光不耽误
- 在疫情低风险地区，坚持参加多种形式的户外活动和体育锻炼，尽量做到中小学生每天2小时以上，幼儿每天3小时以上。即使居家隔离，也要通过阳台、窗边、庭院等尽量多接触阳光。
- 读写姿势要正确
一尺一拳加一寸
- 阅读书写时桌椅高度要合适，做到书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。不要躺在床上或沙发上学习。
- 纸质读物要选好
字体大小要适当
- 纸质阅读材料的字体不宜过小，材质尽量不要有反光，保证阅读舒适。
- 采光照明要注意
台灯位置须关注
- 阅读书写时要保证充足的光照亮度。光线不足时，可通过台灯辅助照明，台灯要摆放在写字手的对侧前方。
- 线上学习要大屏
安全距离把眼护
- 尽量避免使用手机进行线上学习，要选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品，亮度根据环境进行调整。观看电视或投影仪时，眼睛距离屏幕要3米以上；使用电脑时，眼睛距离屏幕应不少于50厘米。

- 视屏时间要节制
家长一起来督促
- 家长要严格控制孩子每天观看电子屏幕的时间，年纪越小视屏时间要越短。视屏时遵循“20—20—20”法则，即观看电子屏幕20分钟后，要抬头远眺20英尺（6米）外20秒钟以上。
- 饮食营养要均衡
睡眠时间要充足
- 家长要督促孩子保持健康规律的生活方式。每天保证充足睡眠时间，小学生10小时，初中生9小时，高中生8小时。假期饮食要避免暴饮暴食，注意营养均衡，多吃水果蔬菜，少吃零食和油炸食品。
- 视力检测要重视
健康档案留记录
- 时时关注自己的眼健康，如有视物模糊等现象及时进行视力检查，建立自己的视觉健康档案。即使居家隔离也可通过对数视力表进行自我检测，做到早发现、早预防、早干预。
- 防控方法要科学
迷信广告把病误
- 一旦近视，务必到正规的医疗机构就诊，进行科学矫正。切不可病急乱投医，迷信近视可治愈的虚假广告。
- （微言教育）

无锡药明偶联生物技术有限公司建设符合 国际先进标准的抗体偶联药物的研发和 商业化生产项目环境影响评价公示

无锡药明偶联生物技术有限公司拟投资37500万元，利用现有厂房建设无锡药明偶联生物技术有限公司建设符合国际先进标准的抗体偶联药物的研发和商业化生产项目。项目废气排放均达到相关标准；含氮磷生产废水、生活污水经预处理达标后与不含氮磷生产废水接管新城区污水处理厂；采取有效措施对危险废物进行全程管理控制，避免危险废物从其产生、综合利用、储存到外送处置单位整个过程中可能产生的二次污染；项目风险可防控。

该项目环境影响评价相关内容及联系方式详见无锡药明偶联生物技术有限公司网站（<https://www.wuxibiologics.com.cn>）。

寒假亲子电影推荐

寒假来啦，和家人窝沙发看一些温暖的小影片，也是很美好的是很好的减压和提高审美的好选择。

4-6岁：

- 《反叛的童谣》
- 《再见，我们的幼儿园》
- 《布拉姆斯的异想世界》
- 《树屋童话》
- 《远在天边》
- 《狗狗与我的十个约定》
- 《功夫兔与菜包狗》
- 《悬崖上的金鱼姬》
- 《蓝色星球2》
- 《旅行到宇宙边缘》

6-12岁：

- 《狐狸与我》
- 《蒙哥》
- 《夏洛特的网》
- 《巴菲特神秘俱乐部》
- 《巴黎淘气帮》
- 《荒野间谍》
- 《仙境之桥》
- 《庄子说》
- 《蒂莫西的奇异生活》
- 《怦然心动》

