

“温书臣”心理热线 家长情绪加油站

孩子偏科， 家长怎么引导？

本报记者 李 涛 韩 晓

近日，有位家长向记者倾诉，自家刚上七年级的女儿，在学习上喜欢的科目努力学，不喜欢的则放任不管。家长担心长此以往，孩子可能会出现严重的偏科问题，却又无计可施。

针对这位家长反映的问题，记者联系了市名师温书臣心理健康教育工作室的成员张晶晶。张晶晶说，很多孩子都有学习兴趣不均衡，而导致偏科的问题。据此，张晶晶给家长提出了一些建议。

首先，帮助孩子认识到各科的重要性。可以结合生活实际或未来职业规划，向孩子说明每门学科的独特价值。比如，数学在理财、建筑设计等方面有广泛应用；语文对于表达沟通、文学创作至关重要。

其次，激发孩子对薄弱学科的兴趣。要了解孩子不喜欢某学科的原因，若是因为觉得难，可以找辅导资料或请老师指导，帮助孩子攻克难关；若是因为觉得枯燥，可尝试通过有趣的实验、故事等方式让学习变得有趣。例如，用化学实验的奇妙现象激发孩子对化学学科的兴趣。

第三，鼓励孩子制订全面的学习计划。要帮助孩子学会合理分配时间，确保每门学科都有足够的学习时间，避免因兴趣而过度侧重某些学科。家长可以和孩子一起制定学习时间表，明确每天各学科的学习任务。

第四，关注孩子的学习进展和情绪变化。当孩子在薄弱学科上有进步时，要及时给予肯定和鼓励，提升孩子的学习信心和动力。如孩子在原本不喜欢的英语学科上取得好成绩，要给予具体的表扬，如“你这次英语作文字体优美、语句通顺，进步很明显，我们要继续加油”。

“帮助孩子克服偏科，需要家长的耐心引导和孩子的积极配合，这是一个长期的过程，家长要持续关注并给予支持。”张晶晶说。

家长朋友们，有关您的困扰可以倾诉至邮箱：

1041659415@qq.com，

73507017@qq.com

或者拨打热线电话：

18639121956(微信同号)

周元校友重返母校 以书为礼共话成长

本报讯(记者贺珺)日前，焦作市第一中学1975届老校友周元先生《走进五十六道门》图书捐赠仪式及分享会在焦作一中举行。校领导、语文组教师及学生社团成员共同参与，共赴一场书香盛宴。

活动伊始，校长王强介绍了本次捐赠活动的主角——1975届杰出校友周元。周元长期笔耕不辍，创作的系列丛书《走进五十六道门》备受关注。在图书捐赠环节，周元向学校捐赠了这套凝聚心血的丛书。此外，1975届校友常学俊先生也向学校捐赠了自己的毕业证书，这份特殊的礼物承载着老校友对母校的深厚情谊和难忘回忆。

捐赠仪式后，周元分享了《走进五十六道门》的创作过程。他图文并茂地讲述了自己以“背包客”的方式走过五十六个民族，这段历时十五年的“寻访少数民族风情之旅”经历，最终汇聚成这套



周元向在场师生分享《走进五十六道门》的创作过程。

本报记者 贺 珺 摄

具有深刻内涵的系列丛书。同学们全神贯注地聆听，沉浸在周元的创作世界里，感受着文学创作的魅力与力量。

此次活动不仅丰富了学校的图书资源，更为学生们提供了与

杰出校友面对面交流的机会。1975届校友用实际行动诠释了对母校的深情厚谊，他们的捐赠与分享将激励更多学子在知识的海洋中奋勇前行，传承文化，续写母校的辉煌篇章。

沁阳一小

开展世界地球日主题活动

本报讯(记者韩晓 通讯员崔永琦)近日，沁阳市第一小学围绕“珍爱地球 守护家园”主题开展了形式多样、内容丰富的环保教育活动，引导全体学生树立生态文明理念，争做保护地球的小卫士，厚植绿色理念。

该校在升旗仪式上向全体师生发出倡议，号召大家从节约一滴水、一度电、一张纸做起，践行绿色生活方式。该校组织师生共读科普书籍《看看我们的地球》。该校还将环保教育延伸至实际行动，组织校园环保小分队开展实践活动。同学们清理环境卫生，宣传环保知识，开展“光盘”行动，让环保理念融入日常生活中。

同时，该校各班召开主题班会，通过讨论生态案例、分析日常行为等，让学生深刻认识到保护地球的紧迫性。各班还通过朗读经典片段、分享阅读感悟、办主题手抄报、画主题绘画、写主题征文等方式，引导孩子们深入了解地球构造、自然资源和生态系统的奥秘。



近日，沁阳市实验小学特邀民警走进校园，为六年级学生开展交通安全知识进校园宣传活动。图为民警向学生发放交通安全宣传彩页。

本报记者 韩 晓 摄

在拳韵流转中感悟东方智慧 小记者太极馆奇妙游

本报讯(记者赵改玲)4月26日，焦作日报社教育事业部组织“太极文化研学之旅”活动，分两场带领百余名小记者探秘市太极体育中心太极馆，在孩子们心中种下传统文化的智慧种子。

走进太极馆，孩子们首先参观体育主题展示馆。这里的五个主题展区犹如五幅历史画卷徐徐展开：从“中华体育源远流长”的古代体育萌芽，到“奥运追梦”的现代体育腾飞；从河南体育的百年回眸，到焦作“太极圣地”的金色名片……在这里，孩子们看到了一个有高度、有深度、有温度、有故事的体育主题展示馆。

移步至太极拳非物质文化遗产展示馆，科技与传统在此完美交融。该馆集中展示了太极拳的产生、传承与发展过程，在非物质文化



小记者跟着张守君学习太极拳。本报记者 马雅宁 摄

遗产展示馆的建设方面独树一帜。

最令人期待的实践环节在太极馆展厅展开。该馆年轻的太极拳高手张守君一袭太极拳服登场，起势间如青松立岩，云手时若流水行云，小记者们屏息凝神观看展演。在这里，小记者跟着张守君简单学习了几势太极拳。教学从蕴

含“以武会友”的传统抱拳礼开始，让孩子们懂得了“学拳以德行为先”的道理。在“懒扎衣”“六封四闭”等经典招式的学习中，小记者们逐渐领会了太极拳内外兼修、刚柔相济的独特魅力。一名小记者兴奋地说：“我觉得这个云手动作太酷了，就像在空中写字一样。”

和平街小学

健康讲座守护心灵成长

本报讯(记者韩晓)为助力家长深入了解孩子的心理特点，破解育儿难题，近日，解放区和平街小学特邀我市心理卫生协会秘书长、市家庭教育专业委员会主任范爱军，为该校五年级家长带来了心理健康专题讲座。

范爱军以简单的互动游戏为开场，让家长们直观洞悉亲子关系现状，敏锐察觉到亲子沟通存在的挑战，现场氛围瞬间被点燃。

随后，范爱军紧紧围绕学生的心理特征，从认知能力发展、自我意识增强、情绪情感波动和人际关系变化四个维度抽丝剥茧般深入剖析，对孩子可能出现的心理问题给出诸多实用建议。

此次讲座，内容丰富、逻辑严谨，深入浅出地向家长阐明了学生心理发展的特点和核心要点，并提供了科学、系统且极具实操性的教育方法。