

## 期中过后怎样调整孩子学习状态？

学期过半，你的孩子是否感到疲惫与迷茫？最近有不少家长反映“三年级孩子数学跟不上”“初二物理突然掉分”“高三复习进入瓶颈期”……

记者采访到部分教研员和资深班主任帮助家长们拆解学期过半时容易遇到的核心痛点，助力学生和家顺顺利度过本学下半程。

### 跟孩子谈成绩前先做好“功课”

学期过半，开学初期制定好的计划或许也一点点变形——当事情进展到中点时，会迎来心理的疲惫。正确陪伴孩子、理性分析结果、肯定情绪价值……把成功的经验和失败的教训应用到未来的磨合中，是父母、老师当下最重要的任务。

有经验的家长经常说：“越是在学习任务重的时候，越应当有意识地留给孩子放松的空当。”“在孩子青春期以前，家庭内部能养成交谈和沟通的氛围简直太重要了！否则要重新建立新的沟通机制实在是困难重重。”

北师大附中的高佩宁老师在期中后写给家长一封信，或许能给我们带来更多启发。请家长在和孩子谈成绩之前，先和孩子一起完成下面的亲子作业。这可不是选做作业，是必做作业。首先，找个飘满落叶的林荫路，和孩子一起走走，捡些漂亮的落叶，观赏秋天的美景，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，不谈学习。然后带着孩子去趟花店，买上一朵太阳花。不必多，一朵、两朵，都是好的。告诉孩子你有多爱他。一家人找个只属于你们的时间和空间坐下来，拿出你们一

起捡的叶子和买的太阳花，共同动手摆出你们心目中最美丽、最有创意、带着浓浓爱意的造型。把你们的作品拍成照片，发到适合的地方。

高老师表示，家是讲“情”的地方，是温馨的港湾和心灵的栖息地。只有亲子关系和谐、融洽、美好，对孩子的引导才是有效的。在做完这个作业后，再让孩子拿出试卷，和他一起谈谈期中考试。

### 科学总结知识点与学习技巧

大部分初三班主任在期中考试后，都会让同学们做一件事：试卷分析。知识点总结是期中考试总结中最重要的一环。有两种情况很可怕：一是根本不进行总结，那么，下次可能还掉进相同的陷阱里。二是“就题论题”进行总结，这样的结果是下次可能掉进一个相似的陷阱里。那么，怎样正确进行知识点的总结呢？

皇姑区教师进修学校物理教研员程久红表示，拿到卷子后，先细细浏览卷子中的每道题。此时需要关注的不应只是错题，而是包括自己当时答起来不顺利、思维有障碍的题，以及凭运气做对的题。

其次，应着重对这部分题所涉及的知识做由点及面、更深、更广的复习。千万不要就题论题，因为这样的总结只是让同学多会做一道题而已，下次类似的题变一变形，可能又错了。一道题做错了，可能是相关的知识体系没有搞清楚。

家长可以帮助孩子分析，这次考试的策略是什么？时间安排是否合理？有没有出现先紧后松或先松后紧的现象？有没有出现填错答题卡，或者一些很明显的

低级失误？如果有，要怎样让自己记住这个教训？

具体到每门学科：数学是否因为专注后面的某道很难的大题而没有检查前面的题，导致丢了一些不该丢的分？英语听力是否因为纠结前面的内容而影响了听后面的内容……

把总结的记下来，这都是最宝贵的经验。进行这些总结后，还要把这次考试的错题整理到错题本上，以便更好地回顾和吸取教训。

### 及时调整未来学业规划

学习是一件苦差事，大多数人都有这样的体会。但也有人把苦事变成了乐事，那是他找到了学习的意义。研究证明，如果一个学生对学习有兴趣、积极性高，就能发挥其全部才能的80%~90%；反之，他的才能只能发挥20%~30%。

如果孩子喜欢文化课以外的学习（比如电脑、绘画、球类）到了痴迷的程度，能不能用一个月的时间来进行一次适当的调整，在这个月内，在痴迷的项目上最大限度地克制自己，把精力转移到文化课中去，以求得一个月后的适度平衡；如果孩子特别不喜欢某门学科，家长一定要找相关老师聊一聊，听听他对这门课学习目的、学习内容、学习方法的介绍，最好再问一问他当初是怎么学这门课的，家长还可以问一问班上对这门功课感兴趣的同学，他们的兴趣从哪里来的。

这里要提醒学生们，期中考试只是一次检测，只要从这次考试中发现了薄弱点，并及时补足，这次期中考试就没有白考。仅仅盯着分数高低，而不进行试卷分析、错因总结，才是真正的丢了西瓜捡了芝麻。

本报记者 冯美琳

## 珠江五校“暖课程”在全国进行交流

本报讯 记者冯美琳报道 11月10日，第七届全国中小学品质课程学术交流大会举行。珠江五校教育集团党委书记李丹阳作《从知识到心灵：解锁幸福育人的课程密码》专题报告，展示沈阳教育的温度与高度。

“暖记忆”课程立体生长于“12岁前50个暖记忆”，结构化设计，多元化实施，实现从知识到生命成长的升华。

“暖记忆”课程体系以国家课程为主体，地方与校本课程为补充。国家课程“暖实施”四维协同实现“1+1+1+1>4”；“151暖课堂”让教育温暖发生。校本课程“暖建构”“六小特色课程”点亮个性，是孩子生命中真实温暖的记忆。

“从知识到心灵，是教育回归本真的必然”，珠江五校将深耕“暖记忆”课程，让孩子以内心光明温暖，照亮自己与他人。

## 聚焦蓝莓产业！中智联合实验室落户沈农大

本报讯 记者张铂报道 一颗小小的蓝莓，正成为中智科技合作的新纽带。近日，沈阳农业大学与智利国家农业科学研究院携手共建“一带一路”蓝莓联合实验室，为两国在农业科技创新与人才联合培养注入新动能。

沈阳农业大学党委书记刘洋表示，学校高度重视国际交流合作，充分发挥农业专业特色和人才培养优势，持续深化国际化办学平台建设，在参与推进“一带一路”农业教育与科技国际协同创新方面有良好基础。

智利国家农业科学研究院特色突出，希望发挥各自优势，共同推进国际合作平台建设。校党委副书记、副校长李斌表示，希望双方在科研资源共享、技术创新、产学研合作方面开展深入交流合作。

智利国家农业科学研究院智慧农业项目负责人表示，双方各具科研优势和特色，特别是在科研资源与科研技术方面有良好的科研协同性与互补性，期待共同开展人才培养及科技创新合作。

## 2025年沈阳现代化都市圈职业院校技能大赛开赛

本报讯 记者冯美琳报道 11月8日，2025年沈阳现代化都市圈职业院校技能大赛开幕式在市装备制造工程学校举行。

沈阳职业教育坚持优化类型定位，不断推进体系建设改革，深化职普融通、产教融合，年均向社会输送6万余名技术技能人才，为地区社会经济发展提供了强有力的技术技能人才支撑。沈阳现代化都市圈职业院校技能大赛已经成为沈阳现代化都市圈职业教育的亮丽品牌，成为职业教育服务区域经济社会发展的重要平台。

今年的都市圈职业院校技能大赛将突显专家大师引领、中高职联动、师生同台竞技、跨市参赛的大赛特色，参与大赛的师生3200余人，参赛人数创历史新高。通过举办大赛，将着力培育劳动精神、劳模精神和工匠精神，促进沈阳现代化都市圈职业教育一体化发展，推动职业教育高质量发展，为建设教育强省贡献职教力量。



学生展演。

沈阳市教育局供图

会上，获得2025年世界职业院校技能大赛总决赛争夺赛金奖的沈阳市装备制造

工程学校、沈阳市旅游学校做了精彩的参赛项目现场展演。