

今日女报微博直播连麦亲子专家

“双减”之下，孩子难考上好学校吗

今日女报 / 凤网记者 章清清

“双减”政策之下，孩子的作业变少了，培训班也不方便上了，这让一些早已习惯了“鸡娃”的家长和习惯在高压下学习的孩子们一时不知所措。那么，不让补课，孩子未来发展就遇到天花板了吗？考不上好大学，孩子的人生是不是就输了？可以说，“双减”政策给了家长们“躺平”的理由，但还没有“躺平”的勇气。

9月24日，今日女报微博特邀小学校长和亲子专家连麦访谈，就家长们关心的问题答疑解惑。



扫一扫，看直播回放

“双减”之后，家长们该如何应变

首先我想明确一点，家长首先要正确认识“双减”。

“双减”在客观上是要求在减轻孩子过重学习负担的同时，注重培养孩子养成良好的学习习惯，更多关注孩子德育、智育、兴趣爱好等各方面的情况，“双减”可以说是对家长们提出了更高的要求。

所以，我建议家长们在目前的情况下要做好“三多”。

第一是多陪伴，注重营造一个良好的家庭氛围。良好的家庭氛围特别有利于促进亲子关系，也是培养孩子学习习惯的基础条件。与教育打交道20多年，我发现，在一个良好家庭氛围中长大的孩子，他必然不会变成社会上的不良青年，也必然不会成为学

校里的“问题学生”。

第二是要多督促，让孩子养成一个好习惯。好习惯决定孩子的一生。孩子一旦养成了好的学习习惯，就会有不用提醒的自觉，家长也就没必要为没办法找到补习的地方烦恼，因为孩子在学校的学习已经事半功倍了。所以，“双减”后，家长的重心一定要转到学习习惯的培养上来。同时，也不能忽视运动习惯的培养。教育的目的之一是提高孩子们未来幸福生活的能力，而身心健康更是重中之重，所以，体育锻炼一定要加强。

第三是多示范。家长的言行就是无声的老师，要想孩子养成怎样的习惯，我们自己先要具备这样的习惯，有上行才能有下效。



长沙仰天湖桂花坪小学执行校长

@林志仁

“双减”之下，要怎么教养转型

“双减”政策之下，我觉得考验家庭教育的时机到了。平常家教家风优良、学习习惯好的孩子肯定会更加如鱼得水，也不会让父母多操心。但一直在家长的高压下学习的孩子，环境的变化会让他感到不适应。

所以，作为最了解孩子的人，我建议，家长们这段时期一定要多加强与学校老师的联系，加强对孩子的动态诊断，分析孩子的性格特点、兴趣爱好、薄弱项、擅长项和优势项等，针对自己孩子的性格特点制定个性化的成长之路。每个孩子都是独一无二的，我们不必苛求孩子将来都要考

上北大清华，找到孩子最适合的那条路，并鼓励他一直走下去，人尽其才就好，毕竟三百六十五行，行行出状元。

“双减”之下，作为学生家庭有一项应该增加，那便是书！希望每一个家庭建立一个“家庭图书馆”，阅读的习惯会让孩子受益终身。另外还要积极引导孩子关注时事，参与社会服务。有条件的家庭双休日可以带着孩子到社区等地方当志愿者，增强孩子的社会服务意识，培养孩子志愿服务精神。生命不止一种精彩，让孩子成为孩子，让教育自然发生。



中国家庭教育学会专家理事 著作《温暖的爱 幸福的家》

@闫玉兰

“双减”之中，如何培养孩子“自推力”

我觉得“双减”政策给了父母们思考的时机。一窝蜂抢占名校学区房等揠苗助长的教育方式已经被喊停了。那么，接下来，要好好想想，我们究竟想要培养什么样的孩子？什么样的孩子在未来才有真正的竞争力？所以，我觉得，当务之急家长是要给自己孩子做一个评估。你的孩子究竟有没有学习天赋，还是有天赋但缺乏学习动力，或者在其他方面另有特长，先要弄清楚这些才能因材施教。

而且，我觉得不参加辅导班就不能提高学业成绩是一个伪命题，培养孩子的自觉心、专注心、意志心，简称“三心品质”，比上培训班更重要。自觉心决定孩子的内在学习动力，来源于动机；专注心与情绪状态高度相关，就是说孩子的情绪好，他的专注力才高；意志心来源于目标感与克服困难的能力。自觉心从哪里来？学习动力从哪里来？有很多方法，但从心理学角度说都跟一种体验有关，就是“成功体验”。

为什么很多孩子沉迷游戏不能自拔，因为游戏能轻易地就让人体验到成功的欢畅。所以，如果想让孩子有“自推力”，给予他成就感很重要。

目前，我们仍处在一个急剧转型的社会。每个孩子今后的发展，也绝非名校所能决定的。如果名校真的等同于更好的未来，那么在名校毕业后人生跌入低谷并从此一蹶不振的大有人在。而许多没有读名校的人，可能工作并不光鲜，收入也不高，但过得幸福的也大有人在。生活中这样的例子早已屡见不鲜。

所以，家长们不要只焦虑眼前，要看到未来。把格局扩大一点，眼光放长远一点。把培养孩子能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和核心素养作为重点，它包括了沟通与交流的能力、创新与创造力、自我规划与管理能力等。家长的教育，如若能朝这个方向发展，孩子至少能成人，而且，我相信成才也不会太难。



中南大学心理学博士 亲子专家

@郭平

亲子宝典

小儿肺脏B超知多少

文 / 彭娅 (湖南省儿童医院超声科)

长期以来，超声被认为是肺脏疾病诊断的“禁区”。肺脏疾病的诊断主要依赖胸部X线检查，或者CT检查。其实超声诊断与传统X线检查相比，具有更高的准确性、可靠性和安全性。肺脏彩超在新生儿的运用较多，除了无辐射之外，最重要的一点是，新生儿的肺脏在出生后发育尚不完全，呼吸功能不成熟，肺泡未完全打开，也就是说，新生儿的肺脏含气量低于成人，其对彩超的适应性也就高于成人。所以，肺脏彩超主要应用于新生儿或者儿童。肺脏超声能够敏感、准确地对新生儿呼吸窘迫综合征(NRDS)、新生儿暂时性呼吸增快症(TIN)、气胸和肺不张、肺炎等新生儿常见肺疾病做出诊断。在某些先进的新生儿重症监护单位，肺脏超声已经替代X线，成为肺部疾病的首选诊断手段。

小儿肢体无力，当心运动神经元病

文 / 谢茜 (湖南省儿童医院神经内科)

少年儿童非常容易患上运动神经元病，如果出现肢体无力，动作不灵敏的现象，应警惕是否患有此病。运动神经元病是以损害脊髓前角、桥延脑颅神经运动核和锥体束为主的一组慢性进行性变性疾病。以肌肉萎缩、肌无力等症状为最常见。孩子患有运动神经元病，有可能和先天性的发育畸形，染色体的突变等原因有关系。运动神经元病没有太特效的药物，主要是做对症治疗，配合营养支持疗法治疗。要加强孩子肢体运动、吞咽功能等方面训练，有呼吸困难的症状可以给予氧气吸入。日常生活中多吃水果蔬菜，保证营养成分的均衡，依据本身的病况进食时留意消化吸收，有效调整饮食搭配，维持营养成分充足，增强抵抗力。

小儿做腹部B超必须要空腹吗

文 / 徐香芬 (湖南省儿童医院超声科)

儿童生病在所难免，而腹部B超是一种很常见的检查疾病的方法，当小孩不舒服时需要做腹部B超时，很多家长都会问需要空腹吗。儿童疾病与成人不同，部分儿童疾病具有起病急、变化快等特点。如果儿童以腹痛就诊，无论是否空腹，均可先进行B超检查。新生儿和婴幼儿最好是就诊后尽快检查，不要求空腹进行阑尾和消化道的B超检查。对于非急症的年龄较大的儿童，如果是要检查胰腺、胆囊、肝脏等部位，就需要早上空腹进行检查，而且前一天晚上12点之后不能进水，也不能进食。如果检查的是实质脏器，比如脾脏、肾脏等等，这时候就不太需要特别要求去空腹，因为空腹与否对孩子检查结果没有太大影响。如果是检查泌尿系统就不需要空腹，但需要憋尿。

孩子突然走路不稳 需警惕格林巴利

文 / 谭玲芳 (湖南省儿童医院神经内科主管护师)

2岁的孩子突然出现走路崴脚、频繁摔跤的情况，起初父母没在意，可没想到几天后，孩子指着双腿哭喊疼，不愿下地行走，甚至还出现了声音嘶哑、喝水呛咳症状。父母赶紧带着孩子前往儿童神经内科就诊。经检查，脑脊液中蛋白-细胞分离的结果证实孩子患上“格林巴利综合征”。格林巴利综合征又称急性感染性多发性神经根神经炎，临床上以四肢对称性弛缓性瘫痪为其主要表现，严重时可能出现无法自主呼吸、心力衰竭。该病是由病毒感染或感染后以及其他原因导致的一种自身免疫性疾病，是神经科疾病中相对常见的疾病，大多数病人经积极治疗后预后良好，但重症患者病情进展迅速，通常在数日至2周内病情发展至高峰，出现完全性四肢瘫，呼吸肌和吞咽肌麻痹，如不及时治疗，一旦出现呼吸衰竭、心律失常等并发症，死亡率将达3%。专家提醒，孩子患病前没有明显发病症状，应及时到医院检查，防止出现呼吸麻痹。目前，该病除了早期丙球免疫治疗外，运动康复治疗是后期恢复站立乃至行走的重要治疗手段。