

新学期撞上青春期，“校长妈妈”来支招

今日女报/凤凰网首席记者 章清清

新学期伊始，刚迈入初中的青春期孩子正面临双重挑战：既要适应初中新的学习环境与学业节奏，又要应对青春期生理和心理的变化。为帮助家长破解孩子成长难题，近日，长沙市长郡雨花外国语学校校长陈芳做客“校长妈妈说家教”直播间，围绕“小学优生初中成绩下滑”“青春期形象焦虑”“亲子边界感变化”三大核心问题，分享了科学实用的家教指导建议。



扫一扫
看直播回放

警惕「小学优生」初中滑坡：从「记忆型」转向「思维型」是关键

“孩子小学成绩拔尖，到初中却突然下滑”，这是直播间家长最关注的共性问题。陈芳指出，初中成绩出现波动具有普遍性，家长需先做好心理准备，尤其要关注孩子“相对位置下滑”和“学习状态下滑”背后的深层原因。她分析，成绩下滑的根源主要有三点。

其一，学习模式未能及时转变。小学阶段的知识多为“点状记忆”，语文背课文、数学记公式、英语默单词，靠认真就能拿高分；而初中知识呈“网状体系”，更注重逻辑关联与能力运用。例如，有女生沿用“背例题”的小学方法学初中数学，遇到变式题便束手无策，正是“记忆型学习”跟不上“思维型要求”的典型表现。长沙中考曾出过为《水浒传》林冲重设结局的语文题，若孩子缺乏阅读积累与逻辑推理能力，便难以作答。

其二，自主规划习惯缺失。小学科目少、任务简单，孩子多依赖家长监督；但初中课程繁杂，需自主分配时间、梳理知识漏洞。有学生小学靠妈妈“全程督促”保持高分，初中家长一放手便漏写作业、记错任务，极易造成成绩下滑。

其三，心理韧劲不足引发内耗。小学“尖子生”习惯了被表扬，进入初中后发现身边“藏龙卧虎”，容易产生“我不行”的自我怀疑。部分孩子甚至用“假装不在乎”掩饰挫败感，逐渐丧失学习动力。针对这些问题，陈芳给出“衔接规划三招”：一是提前种下“思维种子”，通过数学“一题多解”、语文读后感后谈观点、英语情景对话等方式，让知识从“死记”转向“活用”；二是逐步移交“自主管理权”，让孩子自己记作业、做时间规划表，家长只做“检查者”，允许孩子试错成长；三是培养抗挫力与反思力，用王阳明龙场悟道、苏轼逆境豁达的故事引导孩子正视挫折，同时让孩子通过“学习日记”复盘——每天回答“做了什么、有哪些不足、明天要做什么”，实现自我觉察与主动调整。

面对青春期「形象焦虑」：理解背后的「自我觉醒」与「接纳渴望」

“女孩偷偷攒钱买护肤品，男孩攀比鞋子文具”，直播间有家长担忧孩子过度关注外表。对此，陈芳表示，孩子关注外在形象并非“臭美”，而是青春期成长的“动听小插曲”。

从生理层面看，青春期激素变化让孩子对身高、痘痘等身体特征更敏感，关注形象是在适应“身体成熟”的陌生感；从心理层面看，孩子是在通过外在形象寻找“内在定位”，背后藏着“想被同学接纳”的期待。

“当孩子因形象遭遇挫折，如被嘲笑胖或穿着时，家长的引导至关重要。”陈芳建议，第一步要给予孩子充分的情感支持，让孩子感受到“被理解”；第二步引导孩子理性分析——用“有人喜欢苹果、有人喜欢香蕉”的比喻，帮助孩子明白“审美没有统一标准”，不将他人嘲笑归咎于自己；第三步要告诉孩子，真正的魅力源于积极乐观、温暖真诚的内在，而非完美的外表。



陈芳和女儿格妞。



宝宝的成长是一个美好过程。在宝宝和家人互动的过程中，流动着温暖和爱，也体现了生命的神奇、教育的力量。

《小爱日记》专栏以细腻真实的笔触，描绘一个家庭对新成员“小爱”的呵护与喜爱，并分享有关家庭教育的感悟。



馆内丰富的互动体验项目，真正做到了让孩子们在游玩中学习传统文化、探寻古人智慧、感受手工乐趣。这次经历也让我们再次体会到带孩子“见世面”的真谛。

当小爱遇见非遗

文/姜欣(湖南省妇联原主席)

在长沙市雨花区，有一座非物质文化遗产馆。这里汇聚了全国数量最多的非遗项目和最集中的非遗传承人，是一个活态的文化宝库。我们决定带小爱去那里看看。

出发前，我们曾有些顾虑：这么小的孩子，能看懂吗？会觉得无聊吗？电话咨询时，馆长的回答让我们豁然开朗：“让孩子来

接受熏陶就好，还能参与一些力所能及的体验活动。”

果然，小爱的表现远超我们的预期。一走进宽敞明亮的展馆大厅，她立刻被五彩斑斓的展品吸引。

在皮影戏展区，唐僧、孙悟空、猪八戒，甚至还有卡通人物光头强，一个个栩栩如生的皮影让她忍不住伸出小手去触摸，好奇地探索光影背后的秘密。

木工坊里展示着传承千年的鲁班技艺。年龄大些的孩子可以在此亲手尝试简单的木工，而小爱则满足于骑坐在传承人制作的精巧木马上，摇来摇去，眼里充满了纯粹的快乐和满足。

甲骨文书写区提供了亲手体验的机会。在妈妈的帮助下，小爱第一次握起了毛笔，在宣纸上歪歪扭扭地写下了“日”“月”“山”

等简单的象形文字。她似乎非常喜欢毛笔接触纸面的感觉，不停地要求：“再写一个月亮！”“还要一个太阳！”“画一个星星！”原来，对她而言，写字可以如此有趣。

在漆扇制作区，小爱在妈妈的引导下，将红色、绿色和橙色的生漆混合，小心翼翼地将斑斓的色彩染在扇面上，创作了自己的第一件作品。

馆长赶了过来，她亲切地称赞小爱是馆里最小的体验者和制作者，并热情地邀请我们去她的办公室尝试串珠子。小爱非常熟练地挑选着自己喜欢的珠子颜色，在妈妈的协助下，将一颗颗珠子串成链子，最终自豪地将自己制作的手链戴在了手腕上。

随后，馆长还带我们参观了传统竹编、精美绝伦的湘绣、独特的菊花石雕、古法香道、古法榨油以及神奇的宝庆瓷刻。馆长

说：“创办这个非遗馆的初心，就是为那些即将消失的手艺和匠人创建一个能集聚、能扎根的平台。”这份坚守的信念令我们深感敬佩。非遗文化是华夏文明不朽的宝藏，其传承需要一代代人的匠心坚守，也需要我们每一个人去了解、守护和弘扬。

馆内丰富的互动体验项目，真正做到了让孩子们在游玩中学习传统文化、探寻古人智慧、感受手工乐趣。这次经历也让我们再次体会到带孩子“见世面”的真谛：并非要求她记住多少知识，而是为了激发她的感受——感受写字的快乐、完成串珠的成就感、调配颜色的惊喜，体验看到新奇事物的兴奋、触摸不同材质的好奇，以及目睹精彩表演时的由衷赞叹。

陪伴孩子成长的过程，就是这样一场充满惊喜的发现之旅。我们只需提供土壤，静待花开。

01

02

03

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11