

三次学业“转身” 让孩子电量满格出发

话题主持:本报记者 王蔚 马丹 易蓉

在成长的刻度里,藏着三次重要的学业“转身”——从童谣浸润的晨曦到课本铺就的星途,幼升小是嫩芽初绽的雀跃,需要以趣味为匙,开启知识之门,让懵懂童心在规则与探索间找到温柔的平衡;小升初是从溪涧奔向江河的壮阔,学科的枝丫渐次繁茂,让少年意气在知识的波澜里学会掌舵的沉稳;初高中衔接恰是

从繁花满径迈向峰峦叠嶂的“修行”,心智的羽翼日渐丰盈,需要以志向为灯,照破畏途迷雾,让青春哲思在抽象与具象的交响中淬炼思想的锋芒。

这三段光阴的榫卯,不仅要嵌合昨日的养分,更要预留明日生长的缝隙,让每一步跨越都成为镌刻在生命里的诗行,让成长的轨迹始终铺展着从容与光亮。

Are you ready?

初高中衔接

三把『钥匙』开启适应之『门』

上海市川沙中学副校长 王谦

高中不是初中的延长线,而是实现适应、转变的新赛道。科学认识初高中衔接并做好充分准备,夯实高中成长的“第一层地基”,是高一家长和学生面临的重要命题。

正确认识初高中学习差异

一是学科扩容与思维升级。高中阶段知识量和难度显著增加,思维深度要求提升。学科学习不再局限于直观思维和简单应用,学科的理论性、抽象性、系统性显著增强,更强调概念间的内在逻辑和联系。如数学学习从“看得见”的直观思维,走向更加符号化、抽象化的思维。语文、英语学科更注重阅读广度深度、文化底蕴和思辨品质,对语言理解和实际运用要求更高。此外,学科交叉融合更明显,解决问题常需调用多学科知识。

二是学习方式从被动接受到主动建构。高中课堂容量大、节奏快,教学更侧重问题解决、点拨引导和启发探究,学业评价更多元,关注理解深度、思维过程、逻辑表达及创新能力,强调在真实复杂情境中处理问题的能力。这意味着高中学习需要从“解题刷题”转向“解决问题”,从机械识记转向主动构建知识体系、实现灵活迁移应用并做好反思。此外,自主学习时间增多,让培养良好的学习习惯、做好自主探究、时间管理和专注力培养成为必需。

三是心理韧性 with 生涯规划的双重挑战。高中学业难度高、压力大。竞争环境变化下,学生若未能及时适应,易因成绩波动产生心理落差、信心受挫或学习倦怠。上海“3+3”的考试模式,需要学生做好选科,为专业选择和职业规划作准备。做好科学规划是高中生必修课,学生需要尽快明确目标、调整节奏、做好生涯规划,增强心理韧性,明晰成长路径。

掌握初高中平稳过渡妙招

面对初高中的显著变化,焦虑难免,积极引导、有效支持尤为关键。教育的关键在于唤醒潜能,引领成长,可从手握“三把钥匙”入手,助力学生适应转变。

第一把“钥匙”:智纳。科学应对学习变化。科学认识高中学习特点,重视学习习惯和品质培养,转变被动学习惯性,转向深度思考、理解内化、关联构建与迁移应用。重视学习过程与方法,关注概念本质理解、知识脉络梳理及思维方法掌握,弱化日常分数焦虑,聚焦错题中的思维漏洞。

第二把“钥匙”:悦纳。积极调适心理状态。学会“内在安顿”,成绩波动是常态,应正确看待竞争与落差,将重心放在自我超越与持续进步上,培养心理韧性。通过运动、倾诉和兴趣爱好,做好压力疏导和情绪管理,懂得学习张弛之道。学会“科学求助”,遇到困难时,先尝试自主解决,若无法突破,应勇于向师友、家长寻求帮助。

第三把“钥匙”:远纳。锚定坐标激发成长动力。善于利用职业测评、社团活动、社会实践和研学等,探索兴趣、发掘潜能、思考和锚定成长方向,避免盲目跟风“热门”。看得远,动力才能持久,积极思考学科知识与现实世界及未来发展的联系,增强学习的内在动力和目标感。

小升初衔接

与孩子共同成就美好未来

上海市辽阳中学校长 邵世开

告别小学校园的孩子们是否对中学生活既憧憬又忐忑? 家长是否也为孩子人生的这次重要跨越欣喜期待,却也担忧与思虑? 作为一名深耕教育多年的校长,我深深理解这份“成长的甜蜜与期待”。如何做好初小衔接,我有一些建议提供给学生和家

正视变化 预见成长

首先是知识的深度与广度跃迁。数学告别简单算术游戏,步入代数思维与几何证明的理性殿堂;语文从字词积累转向文本深层解读与文化浸润;科学探索则从现象观察升级为规律探寻与实验验证;更有历史长河的波澜壮阔、地理经纬的纵横交错等待探索。适应期可能会遇到“思维方式转型”的挑战——核心在于从“知道是什么”转向“理解为什么”和“如何创造性地应用”,这是认知层次的跨越,也是思维成长的契机。

其次是学习节奏提速。学习领域更丰富(考试学科将从4—5门增加到9—11门)、课堂信息密度增大(小学一节课35分钟学习1个知识点,初中一节课40分钟可能涵盖多个)、教学推进更快(教师讲解更精炼,更注重启发式引导)。适应期可能会“跟不上课堂节奏”,因此要掌握自主学习“金钥匙”——课前带着问题预习,课中专注抓取关键信息,课后及时巩固内化。

第三是心理适应调试。面对陌生环境、全新人际关系、可能的学业压力以及青春期的身心变化,产生暂时的迷茫或焦虑实属正常,更是成长的催化剂。适应期需要主动调适心理,提升自主管理能力——主动结交志同道合的伙伴、学会识别和调节情绪、保持开放积极的心态。

主动迎接 拥抱变化

同学们应该充分利用开学前时光,温习关键基础。数学重点强化分数、小数、方程等运算能力,语文持续提升阅读深度与写作表达,英语注重词汇积累与语感培养。近期逐步调整生物钟,适应更早到校、更紧凑的学习节奏,确保开学后精力充沛。坚持预习(哪怕快速浏览,标注疑问点)、及时复习(趁热打铁,巩固新知)、限时完成练习(提升专注与效率)、规范整理错题(让错误成为进步的阶梯),让优秀习惯在开学前“热启动”。将困难视为成长的阶梯,把“我能行吗?”转化为“我该如何做到?”的行动力。

智慧陪伴 家校共育

家长是孩子情感支持者,有一些技巧。一是多倾听少评判,接纳适应期的情绪波动,创造安全放松的交流环境,用心倾听孩子的感受(哪怕是烦恼),理解而非急于指导。二是肯定过程、看见努力,传递“无论成绩如何,我们与你并肩”的信念。关注孩子的努力与进步(如“我看到你坚持预习了,很有毅力!”),避免“别人家孩子”的比较,珍视其独特的成长节奏。三是化解自身焦虑,管理好自己的担忧情绪,避免将升学等压力传导给孩子。

家长是孩子学习习惯的引导者和榜样示范者。初期可以协助孩子制定计划,适当陪伴、提醒,逐步放手培养自主性。关注学习习惯(如预习、错题整理、时间规划)比紧盯分数更重要。家长自身如何看待挑战和挫折? 是抱怨困难,还是积极寻找方法? 展现终身学习的态度、解决问题的韧性和乐观向上的精神,是对孩子最好的教育。

幼升小衔接

助力搭建稳固的成长『脚手架』

上海市长宁实验小学校长 董海佳

从幼儿园到小学,是儿童成长历程中一场深刻的教育进阶,标志着孩子从以游戏为核心的启蒙探索,迈向以系统学习为载体的成长新阶段;从个体化的细致照料,走向集体化的规则适应。

让每个孩子平稳跨越这道成长门槛,带着自信与好奇开启校园新生活,成为更好的自己,是我们教育者与家长共同的使命。

播种信心 做孩子的“加油站”

面对未知的小学课堂,孩子的不安往往源于对“能否做好”的不确定。此时,家庭与学校的正向引导,便是照亮他们信心的光。家长需放下“别人家的孩子”的焦虑,客观看待孩子的独特性——会整理玩具的细致,主动分享的友善,都是值得肯定的闪光点。我们教师也会格外关注每个孩子的长处:那个喜欢恐龙的孩子,会在科学课上获得展示机会;那个爱讲故事的孩子,会成为班级故事角的“小主播”。

重塑习惯 有效降低不适感

与幼儿园的弹性安排不同,小学的每节课、每个活动都有清晰的时序,这并非约束,而是帮助孩子建立内在秩序的阶梯。孩子需要主动适应这一转变。借助“脚手架式”的习惯培养,能有效减轻过渡期的不适感,助力他们平稳融入新环境。

点燃好奇,变“零起点”为探索的起点。常有家长焦虑:“不提学前拼音,孩子会不会落后?” 其实,小学课程的设计本就遵循儿童认知规律,拼音、汉字的教学会从儿歌、图画入手,算术会与生活场景结合,让知识像春雨般自然浸润。提前灌输不仅会消解课堂的新鲜感,更可能让孩子失去“发现的乐趣”。学校的责任,是守护这份好奇。我们的老师会用“为什么天空是蓝色的”“路牌上的字有什么规律”等问题,点燃孩子的探索欲;会在科学课上让孩子动手种植,在语文课上编故事,让学习成为一场有趣的“发现之旅”。家长不妨将知识融入生活:散步时认路牌,逛超市时聊聊价格,这些不经意的互动,比报班更能滋养学习兴趣。请相信,当孩子带着“老师会怎么讲”的期待走进课堂,这份好奇会成为最持久的学习动力,让“零起点”成为主动求知、高效吸收知识的理想状态。

学会共处,在社交中管好“情绪小开关”。小学的社交圈,是孩子学习“与人相处”的第一所学校。想加入游戏却不知如何开口,被撞到后感到委屈,竞选失利时感到失落。这些都是成长的必经之路。比解决问题更重要的是,让孩子学会管理情绪、理解他人。学校会通过小组合作、主题班会等活动,教孩子表达感受:“我想和你们一起玩,可以吗?”“你撞到我了,我有点疼。”当矛盾发生时,老师会引导孩子换位思考,而非简单评判对错。家长则可充当“情绪教练”:孩子生气时,教他先冷静再表达感受;被拒绝时,引导他换个角度看问题;平时帮孩子识别细微的情绪变化。更要允许孩子“试错”,当与同学争执时,不急于介入或批评,而是引导他们表达想法、倾听对方。



图 IC