

这里有痴迷书法多年、专注于提升孩子书写水平的凌霄老师，这里有古乐静心、头顶毛巾、21天控笔习字妙招，这里还有面对面私人定制的个性化指导方案……

这，就是正贤文化的规范字书写课。

课上孩子们表现出的种种问题，凌霄老师总能——

## 自创妙招 巧解书写难题

本报记者 赵玉洁

### 一根皮筋矫正握笔姿势

提到握笔，很多小学生的家长都不禁吐槽：屡纠屡犯，又无法时刻盯着孩子，着实令人头疼。

而凌霄老师纠正孩子的握笔姿势，只需要一根皮筋。

让孩子用右手拇指和食指把皮筋撑开，将铅笔笔尖朝上插入皮筋中间，向右旋压住皮筋，然后翻转180°，将笔稳稳靠在孩子的虎口处。

这样在写字时，就能够在一定程度上帮助孩子保持正确的握笔姿势。

是不是很简单？想要纠正孩子握笔姿势的您，不妨回家一试。

### 手背上写字感受落笔力度

写“点”的时候要顿笔，写“撇”的时候要出尖，写“捺”的时候要带捺脚……

对于小朋友而言，这些术语实在难以理解，但是，要提高书写质量，把字写得美观大方，这些又是不可或缺的，怎么办呢？



走进规范书写课堂，只见凌霄老师正专心致志地在小朋友的手背上写着什么，小朋友嘴里还不时发出“嘶嘶”声。

原来，凌霄老师正在给小朋友示范“点”的写法。轻下笔，由轻到重向右下行笔，最后顿笔，整个过程都在小朋友的手背上完成。落笔的轻与重通过肌肉传递给孩子，顿笔时的疼痛更让小朋友记忆深刻。

于是，当小朋友写字的时候，他就会很自然地把手背上的“肌肉记忆”转化为纸上一个个工整规范的“点”。

### 你说我写唱读笔画促记忆

“王字，第一笔短横，也叫左尖横，要注意抗肩；第二笔短横也要抗肩；第三笔竖要直，把两个横平分；最后一笔长横不抗肩要写平。三个横，多横等距，中间的横最短。”一名小学生站在桌旁认真地讲着笔画要领，凌霄老师则坐在桌前，按照孩子的讲解一笔一画认真书写。

你没有看错，跟着凌霄老师学写字，孩子们不仅会有在手背上写字的特殊经历，还时常能自己过把“老师瘾”。

这一切都源于凌霄老师的“唱读汉字分解法”。

在学习一个汉字的书写方法时，凌霄老师首先会讲解一遍要领，而后就变身成了虚心的“小学生”，请“小老师”们每人给他讲解一遍书写要领，同时他也会按照孩子们所讲，把字端端正正地写出来。

“你来说，我来写，一笔一画来分解。”在凌霄老师“唱读汉字分解法”的指导下，孩子们对于笔画要领不再只是单纯地听老师讲，而是用自己的语言表达出来，从而更能入脑入心，落实到每一个字的书写上。



想知道凌霄老师更多的练字妙招吗？请扫描二维码添加凌霄老师微信。

# 他把思政融入生活点滴

## ——记市二中“弘毅班”班主任葛立运

本报记者 张岩 本报通讯员 王永久

高中阶段学习紧张，文理分科、填报志愿，每一步都是人生的重要选择。是随波逐流还是志向坚定？每一个家庭、每一个孩子、每一位老师可能都会给出不同的答案。作为沧州市二中“弘毅班”班主任，葛立运将思想引领恰到好处地落实到日常教育教学工作中，每天给学生播放“学习强国”、新华社、人民日报、团中央的微视频，引领学生树立正确的“三观”，坚定信念，并将其转化为学习动力。



### 先锋引领

#### 树立职业理想

从事一线教学13年，葛立运认为，学生们在高中阶段普遍存在的问题是缺乏吃苦耐劳、拼搏精神与远大理想。自2013年开始接触共青团工作，他在不断学习的过程中，开始尝试将正能量传递给学生们，对学生们进行思政教育。

每天晚上自习之前，葛立运都要和学生们一起欣赏短视频并进行交流。视频里不仅有董

存瑞、赵一曼、刘胡兰等革命烈士，而且有邓稼先、王进喜、任长霞、黄大年等各行各业的先锋。葛立运会把这些人物的先进事迹详细地讲给同学们，希望孩子们无论是身体上还是心理上都能健康成长，在以后的工作中做军人就要保家卫国，做教师就要立德树人，做医生就要救死扶伤，做工人要成大国工匠……眼界的开阔

和先锋们的模范引领，为同学们未来的职业选择和规划指明了方向。

在葛立运的班级里有一面大旗，那是他引领同学们前进的标志。葛立运说，上一届的班旗上书写着毛泽东的诗词《九天揽月》，这一届的班旗是习近平总书记的金句“士不可以不弘毅，任重而道远，国家的前途，民族的命

运，人民的幸福，是当代中国青年必须和必将承担的重任”。他希望孩子们能够从“站起来”到“强起来”，圆梦高考，矢志不渝。

他还把老师对学生的殷切期望告诉家长，让家长感到在学生成才方面，老师与家长有着共同的理想。无论是学校、家庭，还是学生本人，都充满了积极向上的正能量。

### 爱生如子

#### 传递家的温暖

还记得6年前接手12班，葛立运在班内悬挂了一面旗帜，上写“目标四个第一：足球赛第一，运动会第一，篮球赛第一，学习保持第一”。2015年校足球赛四分之一决赛，当点球落后时，孩子们没有放弃，最终反败为胜。决赛时，葛立运一直在场边为队员们加油鼓劲，半场休息时更是作出战术调整，“坚持

住，他们已经没劲儿了，只要咱们稳住，进一个就能拿下比赛。”后来，在孩子们的勇敢拼搏下，以三比零获得冠军。赛后，孩子们激动地把葛立运高高地抛起……

3年前接手9班，葛立运把思想引领与教育教学工作结合得更加紧密。高一成绩落后于其他班级，到高二时不仅迎

头赶上，而且超出了预期。高三时赶上疫情，多少个夜以继日，多少次彻夜难眠。网课期间，葛立运不断用抗疫精神激励着同学们。9班的全体学生从开始时的迷茫浮躁，到后来自觉坚持每天按时晨读、主动学习并完成作业。师生同心协力，最终克服重重困难，在高考中取得了优异成绩。

这些年，葛立运爱生如子。有些学生离家较远，在外独立求学十分不易。每逢过节，葛立运都会陪伴在这些孩子身边。12班的同学毕业后，自发组织起几十名同学，逢年过节他们就会来到9班，与学弟学妹们共度佳节，分享学习经验，帮助他们解决学习困难。

### 寓政于教

#### 托起学子梦想

作为一名物理老师，上课时，葛立运时常为同学们介绍大国重器中物理知识的运用。比如通过讲解1964年中国首颗原子弹研制成功的那段历史，激发学生研究原子物理的兴趣；通过研究北斗卫星的应用领域，引导学生们学习万有引力定律和航天知识；通过了解航母在大国军事中的地位，引

导同学们学习运动学和力学规律……他不断激发学生们的物理兴趣，进而将其转化为学习的不竭动力。

天道酬勤，力耕不欺。多年来，葛立运所带学生在全国中学生物理竞赛中屡获大奖。2018年12月，他的学生王骏鹏、杨骥和周赫鹏在“全国青少年创意编程与智能设计大

赛”智能设计比赛中获三等奖，2019年1月，葛立运在第十一届中学生数理化学科能力基础知识展示活动中荣获“优秀指导教师”称号，同年完成课题《新课改后普通示范高中物理课堂教学模式探究》和《高中阶段思想道德建设对学生综合素质培养的意义和作用》。

“科学无国界，但科学家有祖国，希望所有的孩子们都能不负韶华，胸怀理想，让青春在党和人民最需要的地方绽放绚丽之花。”葛立运动情地说。



## 飙“狠话”式家教不可取

冰清

“早上不停催，他就是不肯起床！”

“让他自己做作业，半个小时过后，一个字都没写！”

“要他多吃青菜和水果，他不听，总是偷偷吃零食！”

“我明明说的是对的，是为我好，可即使说了1000遍，他就是不听！”

近来，时常听到爸爸妈妈抱怨，孩子越大越难管！特别是孩子上了学之后，自我意识越来越强，家长和孩子的拉锯战就开始频繁上演。

面对固执不听话的孩子，用“狠话”威胁他们，相信很多父母都“轻车熟路”。“再不走，就把你一个人扔在这里”“再这么疯跑，以后不带你出门了”“再敢顶嘴就把你的屁股打烂”……

“狠话”一飙出，孩子立刻有所收敛。但是，这个“大

招”也有“后遗症”，使用越频繁，失效也就越快。

当孩子第一次大声威胁孩子的时候，孩子确实很害怕，会表现得乖乖听话、很听话。可是大声威胁的次数多了之后，孩子就会习惯，看似在听你说话，其实注意力早已游离到别处去了，根本不在乎你在说什么。

那么，怎样说孩子才能听呢？首先，尽量少唠叨。平时少说，有重要情况，争取谈一次话，完整透彻地解决。

其次，指令要具体，不带负面情绪。给孩子的指令，必须让他知道你希望他此刻具体做什么，比如，不能说“你应该整洁一些”，而说：“现在把你的桌面收拾一下，然后我们好做手工。”指令不能是抱怨、指责、数落，不要带负面

情绪。当一个人发现自己是在被他人指责批评时，他一定不愿意听；因为他的心理能量此刻都用在“防御”你的“攻击”上了。

再次，耐心等待孩子反馈，下指令后，给孩子一些时间。很多家长的做法是，看到孩子没有即刻反应，马上发出第二道指令，然后一道紧似一道，火速升级，不一会儿就“硝烟弥漫”。给完指令，应该最后给孩子10秒，让他有足够的时间反应。有时，你还需要在给孩子指令后，让孩子重复一遍，从而确认他真的听到并理解了。

最后，尽量把事情交给孩子自己管理。当你喊不动孩子时，要反思，是否对孩子指令过多、控制过多。如果我们能给孩子自主权和空间，鼓励他独立做事、自己

判断、自己选择、自己决定，把属于他的事情交给他，只在真的需要你的意见和提醒时才出现，那么，你的意见和提醒，将会得到更多的尊重。

任何人都讨厌被催促，家长的催促常会引起孩子的反感，所以，要尽量把事情交给孩子自己来管理。比如，用闹钟或定时器，来取代你的监管和催促，效果一定更好。

作为父母，我们想要让孩子听得进去我们的建议，就得学会耐下性子来调整心态，寻求有效的切入点和表达方式。

不打不骂，用行动去影响孩子，用情绪去感染孩子，才是我们应该追求的教育方向。

## 微言

## 校园快讯

### 我市再添一个红色教育基地

本报讯（记者张岩）11月20日上午，市教育局关工委组织新华区、运河区和市直初中学校相关工作人员，参观王春生青少年工作室，并举行了“王春生中小学红色教育基地”挂牌仪式。

王春生是沧州市关工委青少年教育报告团核心成员，沧州革命历史文化研究会秘书长。他用60多年的时间，收藏积累了北伐战争时期叶挺独立团使用的军事地图、抗战时富东县（现泊头市富镇）八路军战士宗金华的复员证、抗日传单、解放战争时期的“立功奖状”、记载新中国成立大典的东北海报等大量历史文物文献。此外，他还收藏了从解放战争开始到改革开放期间的《人民日报》《解放军报》《光明日报》共计10万余份。

在现场，王春生结合历史文物给教育工作者们上了一堂生动的红色教育课。“虽然这些收藏品已经完成了它们的历史使命，但我希望大家能带着学生们来参观，或者把这些拿到学校去展览，将红色文化不断传承下去。”王春生说。

市关工委主任张希格表示，王春生红色教育基地的挂牌，标志着沧州市青少年爱国主义教育又增加了一块重要阵地。孩子们将在这里追寻红色记忆，缅怀革命先烈，发扬光荣传统，传承英雄精神。

### 路华小学

#### 团员队员共上一堂课

本报讯（记者张岩 通讯员张晶晶）18日下午，沧州市路华小学的团员老师和大队委员们齐聚一堂，开展了一次别开生面的少先队课。

学校党支部书记王丽红为团员和少先队员生动讲解了“书记”一词的由来，认识了党徽、团徽、队徽，明晰了党、团、队的关系，初步了解了国家“十四五”规划和2035远景目标，最后以习近平总书记在今年“六一”儿童节的寄语，对队员们提出希望和要求。

课后，少先队员们高兴地说：“现在明白了，国家的‘五年规划’其实就像我们新学期给自己制订的学习计划、学习目标一样。定好目标，付诸行动，一个小目标的完成，才能助推大目标的实现。”

回到家中，少先队员们又观看了“十四五再出发”“2035年的远景目标来了”等小视频，并拿起画笔勾勒美好未来，以文字畅想2035年国家和自己的样子。

### 水月寺小学

#### 研学走进清风楼



本报讯（记者张岩 通讯员孙宝贞）日前，沧州市水月寺小学200余名师生徒步前往沧州文化地标——清风楼，开展“寻运河文化、追家乡印记”研学之旅。

同学们在讲解员的带领下，先后参观了“大运沧州”“九河胜景”“和谐渤海”“靓丽狮城”等展区，仔细观看《运河全图》及运河沧州段八景，欣赏沧州籍文人的传世诗词歌赋和书法作品，了解沧州的文物古迹和国家级非物质文化遗产，以及沧州获得国家地理保护标志的土特产。

站在30米高的清风楼观景平台上，同学们俯瞰蜿蜒的京杭大运河从脚下流过，感受沧州悠久的历史文化底蕴。远望一座座高楼拔地而起，孩子们对家乡的热爱和建设家乡豪情激荡在心中。