



留给女儿的“避难所”

□ 马晓炜

过去常听一些家长吐槽,孩子下晚自习回家,洗澡能磨叽上半个多小时。开始我以为是孩子喜欢拖延,家长过度焦虑的原因。直到有一天,我的女儿也慢慢养成了长时间洗澡的习惯,才忽然明白:这看似“浪费时间”的背后,压根不是孩子偷懒磨蹭,而是繁重课业状态下,孩子们“偷得浮生半日闲”独有的自我治愈,是他们偷偷喘息、安放情绪的精神出口。

女儿从小到大,很是让我们省心,自律懂事、作息规整,学习从不用家人过多烦神,俨然是人们常说的那种“别人家的孩子”。可是她自从升入高中,尤其是进入高二下学期,原本十分钟就能结束的洗澡,渐渐延长到半小时之久。平日里吃饭狼吞虎咽,争分夺秒,恨不得把每一分钟花在刷题和背书上,偏偏在夜里最宝贵的睡觉时间,在卫浴间耗个半天不出来。

女儿的反常表现,让我和妻子满心不解。起初只当女儿长大了,进入青春期,在卫浴间多待一会儿,急得直跺脚,双手紧紧捂着腮帮子。妈妈见状忙说:“快去找个小诊所,把多余的钢丝剪掉!”

我家附近有一家牙科诊所,店面虽小,病人却络绎不绝。妈妈常说:“他的好收益,是他满满的善意换来的。”

一天我正吃着晚饭,忽然牙套上的钢丝崩断了。那根钢丝在我嘴里乱戳,把嘴唇划出了一道道血痕。我疼得咬牙切齿,却又无可奈何,急得直跺脚,双手紧紧捂着腮帮子。妈妈见状忙说:“快去找个小诊所,把多余的钢丝剪掉!”

我撒开腿,跑到楼下附近的一家牙科诊所。推开门,急切地问道:“医生,有空吗?”一位年轻,白大褂缓缓放下手机,眼睛却仍盯着屏幕,随手喝了口水,瞥了我一眼,冷淡地说:“要打烊了。”说罢,便起身伸手要去关灯关门。

我忙恳求道:“帮个忙吧,我可以付更多钱。”他摇了摇头,摆手道:“明天早上八点再来吧,我现在必须打烊了。”我叹了口气,只好转头冲出店外。

我皱起眉头,长叹一口气。嘴里的钢丝如同一条小蛇,慢慢

声音。我们不约而同看向墙上的挂钟,时针马上指向十一点,女儿还有作业没写。若是继续拖延下去,睡眠将严重不足,身体如何吃得消,我们不免焦虑起来。与很多家长一样,我们每天也是本能地盯着效率、成绩和进度,觉得高中三年是决定人生命运至关重要的阶段,每一分每一秒都该用来学习,容不得半点的“无用消耗”。那天晚上,女儿一如往常,丢下书包,冲入卫浴间,关门、反锁,一气呵成。紧接着水声歌声响起。妻子实在恼火,示意我去提醒。这么多天来,我对女儿的行为甚是不满,气势汹汹地跑去敲门催促她别浪费太多时间。出乎意料的是,一向温顺的女儿却顶撞了我,说我们就知道催,从不换位思考,她在学校是没完没了的刷题、周测、排名,连喘息的间隙都没有,回到家只有洗澡这会儿工夫是属于自己的……

听着女儿声泪俱下的控诉,我猛然惊醒:作为家长,我们只看见孩子坐在教室里读书的模样,却从没真正体察他们紧绷绷的内心。如今的高中生,从早读到晚自习,一天下来几乎没有属于自己的空闲。他们不敢贪玩,不敢松懈,甚至不敢轻易喊累。懂事的孩子最让人心疼,习惯独自消化压力,怕父母担忧、怕辜负期待、怕落在别人身后。长久的精

神紧张与情绪内耗,早已让他们身心透支。

更令人心疼的是,高中生的孤独与焦虑常常无处诉说。校园里竞争氛围浓厚,大家都在暗自较劲,不敢示弱;回到家,长辈的目光大多聚焦在分数与排名上,很少静下心来问问孩子累不累、心情好不好。久而久之,孩子慢慢封闭内心,不再倾诉,把委屈、疲惫和焦虑全部“打包”收藏,一个人默默硬扛。而那方小小的卫浴间,便成了唯一可以彻底卸下伪装的“世外桃源”。关上门的瞬间,隔绝了与外界的所有,这里没有作业、没有唠叨、更没有排名。她可以对镜子发呆,可以自言自语,可以惬意哼几句跑调的小曲,可以什么都不想、什么都不做。这短暂的时光,是她对抗内卷、治愈内耗、自我救赎的唯一“避难所”。

想到这些,我和妻子终于放下了焦虑与催促,明白了备考拼的不仅是刷题的数量和学习的时长,亦是心态、状态和情绪的承载力。守住孩子的情绪稳定、心理健康,远比一时的成绩起伏重要多了。所谓成长,从来不是一路紧绷、全力奔赴,而是张弛有度、温暖前行。打那开始,我和妻子再也没有去催促过女儿。出乎意料的是,女儿好像读懂了我们的体谅与包容,自觉把控洗澡时长,学习的状态变得愈加从容。

弄那根捣乱的钢丝,最后取出一把专用的小剪刀,稳稳地夹住钢丝末端。“咔嚓”一声,钢丝应声而断。

我刚要起身道谢,他却示意我别动:“没事,让我再帮你检查一下。”他的眼睛紧盯着我的牙齿,时而低头细看,时而歪头观察。大约过了五分钟,他才让我起来,微笑着说:“你的牙齿很健康也很整齐,没必要做其它处理。”

我挠挠头,问道:“请问要多少钱?”他忙摆手笑道:“不用不用,举手之劳罢了。时间不早了,你快回家吧。”那一刻,笑意在他的眼角绽开,温暖如春。

后来我才知道,这位老板心地善良。附近的大爷大妈们常念叨:“他也不怕挣不到钱,老是免费帮别人看牙齿。”

看着这家忙碌的诊所,我终于明白了妈妈的话:他家业务之所以这么好,正是因为他用善意换来了人心。

指导老师 黄亚雅

心探趣,恰似法布尔深耕自然的玩乐之态,于细微草间,玩出纯粹的自然意趣。

石凳上,一只橘猫慵懒晒着暖阳。我轻步落座,它只微动耳廓,依旧闭目休憩。我学着它的模样眯眼沐阳,暖光拂面,清风送凉,身心全然松弛。一人一猫静默相伴,互不打扰,独享午后安然。起身道别时,它轻摇尾巴回应,温柔又治愈。

走走停停,一个下午悄然逝去。手机存满细碎美景,裤腿轻沾淡淡泥香。每一张照片,都藏着我耐心等待、用心捕捉的温柔瞬间。繁华景区的游玩仓促空洞、转瞬即忘,而这处小园的闲趣丰盈治愈、刻骨铭心。

世间真趣,从不在远方盛景,而在人心懂玩。慢下来静心感受,便是最好的玩乐。

指导老师 陈万华

善意与收益

□ 市汪曾祺学校八(11)班 胡政宇

蚕食着我的口腔,疼痛钻心。在这寒冷的夜晚,我如同一叶孤舟,在风浪中无助地飘摇。

这时,妈妈打来电话:“附近还有一家牙科诊所,你快去看一看!”我心中重新燃起希望,全力奔向下一家。

很快来到这家诊所,灯光下,一个中年男人正坐在柜台边记账。见我进来,忙抬起头问:“小孩,怎么了?”我指着嘴巴,带着哭腔说:“我牙套的钢丝掉了,能帮我剪一下吗?”

他望着我,连忙说道:“好啊,快来!”他把我领到治疗椅旁,打开手术灯照向我的嘴,轻声安抚道:“来,张嘴。”他戴上眼镜,从柜子里取出消毒好的工具。先用小镜子仔细观察,再用镊子轻轻拨

会玩,方得真趣

□ 市南海中学七(2)班 王玥文

轻颤动,温柔又灵动。

园中老柳苍劲挺立,树干覆满茸茸青苔,触感软软潮湿。指尖轻按便留下浅浅印痕,片刻又缓缓回弹,趣味十足。我反复轻点,层层叠叠的印记,便是我与自然温柔的私语。暖阳穿过枝叶缝隙洒落,细碎光斑在青苔上摇曳流转,灵动俏皮。我举机追逐光影,却总难捕捉,索性静心等候,待风拂柳动、金辉落满苔心的刹那,定格下这绿绒嵌金的绝美一瞬。细观青苔细密交错的纹理,宛如天然画卷,指尖轻触,丝丝凉意沁入心脾,涤尽所有浮躁。正所谓“万物静观皆自得”,这般静

浅谈数字化背景下小学英语阅读教学模式的创新

□ 市第一小学 王志华

随着教育数字化转型持续推进,智慧教学工具逐步融入小学英语课堂,为传统阅读教学改革提供了全新思路与技术支撑。译林版小学英语教材阅读版块以生活化主题和趣味故事为主体,语篇内容贴近小学生日常认知,适配数字化创新教学。传统英语阅读教学模式较为固化,多以教师逐句讲解、学生被动识记为主,课堂形式单调,学生缺乏主动阅读与深度思考的空间,难以真正培养阅读理解与语言运用能力。基于数字化教学优势,结合译林版教材编排特点创新阅读教学模式,能够有效弥补传统教学短板,激活课堂活力,提升小学英语阅读教学质量。

一、小学英语传统阅读教学的现存短板

在常规教学模式下,小学英语阅读课堂普遍存在教学低效、育人单一的问题,难以适配新课标素养教学要求。其一,教学形式僵化枯燥。多数教师的阅读教学依赖课本文本与静态图片,以知识点讲解、语句翻译、重难点背诵为核心,缺乏生动的场景支撑和互动体验。小学生以形象思维为主,单一的文字讲解难以调动学习兴趣,极易产生阅读抵触心理。其二,教学资源相对匮乏。课堂教学仅局限于教材固有语篇,缺少主题延伸阅读素材,教学内容单薄,学生阅读视野受限,无法实现知识迁移与能力拓展。其三,教学缺乏针对性。课堂采用统一化教学节奏与教学内容,忽视学生英语基础、理解能力的个体差异,无法精准发现学生在语句理解、语感积累、语篇梳理中的薄弱问题,因材施教难以落地,导致学生阅读能力提升参差不齐。

二、数字化赋能小学英语阅读教学的创新策略

(一)创设数字沉浸情境,助力学生深度读文悟意

译林版小学英语阅读语篇大多围绕生活场景、自然景物、趣味故事展开,情境属性极强。依托数字化多媒体工具,可将静态文本转化为立体、生动的视听场景,构建沉浸式阅读氛围。教师可结合单元主题,利用动画、短视频、原声音频、场景音效还原语篇情境,让学生直观感受文本意境。例如在四年级《Seasons》阅读教学中,借助数字化素材展示四季景色变化、对应气候活动,搭配标准英文原声朗读,让学生在视听体验中理解季节相关词汇与语句含义。数字化情境能够打破文字理解壁垒,降低小学生阅读难度,帮助学生结合场景梳理语篇逻辑、把握文本主旨,让阅读学习从被动理解变为主动感知。

(二)整合数字教学资源,构建多维阅读体系

针对传统阅读教学内容单一、视野狭窄的问题,可依托数字化教学平

台,围绕译林版教材单元主题整合多元化阅读资源,构建“教材精读+课外泛读”的立体化阅读模式。教师结合各学段学生认知水平,筛选适配的简易英文绘本、短篇语段、趣味对话和主题科普素材,对教材内容进行补充拓展。在六年级节日主题阅读教学结束后,可推送中西方传统节日的简易英文阅读材料,引导学生对比不同节日的习俗与文化差异。通过主题化拓展阅读,既能巩固教材核心词汇、句型和语篇知识,又能丰富学生阅读积累,培养跨文化认知能力,实现知识延伸与能力提升。

(三)搭建数字互动课堂,培育自主阅读能力

教师可借助智慧教学平台,设计多样化趣味阅读任务,涵盖语篇排序、图文匹配、在线闯关、语段跟读等互动形式,让学生在实操练习中梳理语篇结构、夯实阅读基础。同时,利用智能语音评测工具,让学生自主开展课文跟读、语段朗读训练,系统可实时识别发音、语调、停顿问题,及时纠错指导,助力学生养成标准的朗读习惯、培养良好语感。课后依托线上打卡、小组共读、阅读分享等数字化形式,引导学生利用碎片化时间自主阅读,逐步养成常态化阅读习惯,全面提升自主探究与语言运用能力。

(四)依托数字学情数据,实现精准分层教学

数字化教学具备过程性记录与数据分析优势,可破解传统阅读教学评价片面、指导笼统的问题。智能教学系统能够全程记录学生课堂互动、朗读表现、习题完成情况,精准捕捉学生在生词识记、语句理解、语篇分析等方面的短板,生成个性化学情报告。教师依托数据反馈,精准掌握每位学生的阅读学情,针对性调整教学重难点,为不同层次学生布置差异化阅读任务。同时,留存的学习轨迹可帮助学生自主复盘查漏补缺,形成“教学监测——数据分析——精准指导”的完整教学闭环,切实提升阅读教学的针对性和实效性。

三、结语

教育数字化为小学英语阅读教学模式创新提供了坚实的技术支撑,有效解决了传统阅读教学形式单一、资源匮乏、针对性不足等诸多问题。结合译林版教材生活化、情境化的编排优势,通过创设数字沉浸情境、整合多元阅读资源、搭建互动课堂、开展精准教学,能够全方位优化阅读教学模式,充分调动学生阅读主动性,帮助学生深度解读语篇、积累语言知识、拓宽阅读视野。在日常教学中,教师需合理运用数字化工具,立足教材核心与学生学情,让技术服务于课堂教学本质,持续优化阅读教学体系,稳步提升学生的英语阅读能力与综合学科素养,推动小学英语数字化阅读教学高效、高质量发展。

账单

□ 市外国语学校 彭楚涵

出。透过这份账单,我似乎看见了妈妈那因我而失望、悲伤、暗淡无光的眼睛,看见了她为我付出的一切的一切……我怎么这么不懂事,让妈妈为我操心。都是那份账单,令我头脑发热,难道金钱真高于一切吗?千金难买父母对我的爱,而我却错误地低估了它的价值。

我从来没有如此懊悔过,究竟是什么迷住了我的心?怀着无比悔恨的心情,我又重写了一份账单:

父母的养育之恩——无价,父母付出的心血——无价,父母对我的教育——无价……总计:无价!

指导老师 赵桂珠

现在的学生无论干什么事,都要“money”在先。有,话好说;无,没门!

作为家庭中的一员,干家务本来人人有责,可不少同学还是干这个x元、干那个y元,我也心动了。于是,怀着忐忑不安的心情,在上学前把一份账单摆到妈妈的床头柜上:洗碗2元,擦地2元,擦台面1元,擦鞋油2元……总计15元。

这一整天,我都没心思做事,心想回家后妈妈会怎么说。

终于到家了,我打开门发现家里没人,一颗悬着的心终于落了下来,连忙去找那份账单。它不在床头柜上,而是在我的写字台上,上面压着15元钱,旁边还有一份账单。我的心重又悬了起来,连忙看起来。

只见上面列着:十三年来对你的养育费0元,十三年来为你付出的心血0元,十三年来……

我看不下去了,悔恨的泪夺眶而