

# 如何让孩子爱上“整本书”阅读

## 家教沙龙

中小学语文新教材强化“整本书”阅读。家长、教师面临困扰：如何激发孩子的阅读兴趣？如何化阅读兴趣为阅读能力？近日，广州大学人文学院教授、语文特级教师丁之境解答家长与孩子们的疑惑。

### 为何读书？

#### “阅读力决定学习力”

阅读经典名著为什么如此重要？丁之境认为，通过阅读可以启智增慧，锻炼心智成长，“一个人的阅读能力和一个人的认知能力基本上是重合的。阅读力决定学习力，阅读能力强的孩子在各个学科的学习都比较有优势”。

“读书也可以让人看到一个更加广阔的世界。”丁之境说，“人的一生受到自身视角的限制，没有办法抵达地球的各个角落，也无法看尽人间所有的风景，但是我们跟随书的作者，能够领略到这些风景。周国平曾说，‘但凡人有了一种读书的癖好，也就有了看世界的一种特别眼光，甚至有了一个属于他的特别的世界’。我想这就是让孩子多读书的道理。”

丁之境认为：“阅读经典还能涵养人的性情，让性格更沉稳，让情绪更高雅，让精神更富足。读书还有一个神奇的作用，能让人变得更好看。古人曾说‘腹有诗书气自华’。很多名人也阐述过这个观点，曾国藩对儿子曾纪泽说，‘人之气质，由于天生，本难改变，惟读书则可变化气质’。”

### 如何培养兴趣？

#### “最好的学区房是家里的书房”

想培养孩子的阅读兴趣，首先要了解孩子不爱读书的原因。丁之境表示，家长不必苛责孩子不喜欢阅读，因为人本身是有惰性的，“阅读是一个大脑锻炼的过程，从人的本性来讲，有畏难情绪很正常”；此外，经典文学名著是人类文明的精华，但是这些书本内容、思想内涵与青少年有一定距离，青少年的知识水平、人生阅历暂时不足以理解经典名著。“培养阅读兴趣关键是让孩子觉得读书是一件快乐的事情，而不是父母强加的任务，这样他才愿意去做”。

丁之境认为，想要激发孩子的阅读兴趣，家庭的读书氛围非常重要，“最好的学区房是家里的书房”。家长可以留意下，家里的书架上、孩子的房间里是不是放满了书？图书要出现在孩子可以随手拿到的地方。此外，建议设置一个固定的阅读时间，让孩子每天抽20分钟至30分钟阅读，这样长期坚持下去，效果会非常显著。

激发孩子阅读兴趣的另一重要因素是快乐阅读。丁之境强调，在孩子阅读的过程中，家长千万不要去问“你记住了吗”之类的话，也不必要求孩子一定要作摘抄和批注，这样会成为孩子阅读之旅的绊脚石。要充分给予孩子读书的选择权和自主权，让孩子自由选择感兴趣的书籍。

与同伴共读也是激发孩子读完整本书的有效方式。丁之境表示，年龄相近的孩子们兴趣、爱好相似，因此可以在相互带动下获得阅读兴趣。例如让孩子参加打卡读书活动，这样的活动能够为青少年提供交流互动、分享心得的平台，既能让孩子们交到一些“书友”，也能让孩子们在打卡分享中获得成就感，坚持读完整本书。

### 怎样读书？

#### “没有时间读书是一个伪命题”

一些家长苦恼：孩子学习时间比较紧张，空闲时间又碎片化，如何才能快速有效读完一整本书呢？

丁之境认为，没有时间读书是一个伪命题，如果真的认为读书是一件重要的事情，列在优先级较高的位置，是能抽出很多时间来读书的。如果想在有限的时间读更多的书，就要通过大量的阅读实践，来提高阅读速度。比如说课外阅读时，我们不需要逐字逐句地精读，可以将精读和略读相结合，辅之猜读、跳读等方法，提高阅读效率。

如何把阅读兴趣转化为语文能力呢？在20多年的中学语文教学经验中，丁之境发现，一个孩子的阅读量和他的成绩是成正比的，“我有一个带了三年的班，班级形成了非常浓厚的读书氛围，班级学生的平均年阅读量有30多本，阅读最多的同学接近90本。需要通过量的积累才能实现质的变化，变成一种语文的能力。”丁之境说。

此外，要进行持续有效的阅读输入。丁之境介绍：“在读完一本书后，如果能对这本书作一些梳理，写一写阅读感受，这对语文能力的提升是巨大的；遇到一些好的语料，我提倡把这些好的句子背下来；在碎片化阅读的时候要养成收集的习惯，建议大家随手抄写这些句子，最好能够分门别类地记录；还有一个小技巧是，孩子在读书时可以养成朗读的习惯，让眼睛、嘴巴、耳朵都动起来。”

### 读什么书？

#### “真正的阅读是读闲书”

学生是不是只能读课本规定的书目？在丁之境眼中，真正的阅读是读闲书，抛开功利性的阅读。

“只要孩子们读的书是积极向上的，我觉得都是可以读的。很多人向往的读书境界是带一本闲书，随心而读，读倦后悄然入梦。李清照的‘枕上诗书闲处好，门前风景雨来佳’，这是一种很美的状态。教材规定的书只是一个基本量，对学生而言是远远不够的。所以我提倡学生进行海量的阅读，‘好读书，不求甚解’。”

丁之境认为，对于课本推荐的经典名著也要常读常新。因为在不同的年龄段，阅读的侧重点是不一样的，孩子的阅读感受也不一样。比如《老人与海》这本书，在小学阶段会更关注小说的内容、人物形象，学习主人公圣地亚哥无法被打败的精神；但在高中阶段再去读这本书，就要与海明威的创作风格相结合，学习他的“冰山理论”，关注这样冷峻而精悍的语言风格是如何与人物形象的精神内核结合起来的。

“在孩子感受到阅读的快乐之后，还可以尝试读一些‘磨脑子’的书，比如鲁迅的一些作品。这些有难度的书，在一开始会很难，但是如果坚持下去，从头翻到尾，回过头再看可能大不一样。在读这些有难度的书时，我觉得要带有问题意识，在读的时候要带有自己的思考。比如这个作者为什么要写这本书？他的观点是怎么来的？我对这些观点有没有质疑？如果孩子能带着这些问题，边读边思考，就会变成一个全新的阅读者。”丁之境说。

据《羊城晚报》

## 孩子吐槽作业和老师可能只是想和你分享

家长问：孩子从小到大都爱吐槽，现在高中了，每次打来电话还是在吐槽作业、吐槽老师。我担心他的吐槽会影响学习状态，但道理讲了一大堆，他还是无法理解老师的一片苦心。如今，他一听我讲道理，就挂电话。我该怎么去沟通呢？

**支招一：**通常孩子吐槽可能是一种释放压力的方式。他们可能不是在寻求具体的解决方案，而是希望有人能倾听和理解他们的感受。试着先倾听，而不是立即给出建议或道理。

如果你意识到这一点，请尝试从孩子的角度理解他的感受。高中生面临的压力往往比较大，包括学业压力、同龄人关系以及对未来的担忧。请你积极地表达对他感受的理解和同情。

你可以试着问他一些关于学校生活的开放式问题，比如“今天学校有什么有趣的事情吗？”或者“你最近在课堂上学到了什么新东西”，这样的对话可以帮助他积极表达他的经历。

关于“讲道理”，虽然你的意图是好的，但不断地讲道理有时会让孩子感觉不被理解或被忽视。尝试减少直接讲道理的次数，转而用询问和讨论的方式引导他思考。

你可以尝试教会孩子一些基本的情绪管理技巧，帮助他们更好地处理压力和负面情绪，并且与孩子一起设立健康的沟通边界。比如，可以商定当对话变得过于负面或无效时，双方都可以暂时退出对话，并稍后再继续。

作为家长，你的行为和态度是孩子学习的榜样。你可以保持积极和支持性的态度，并向孩子展示你是如何积极应对挑战和压力的。记住，沟通是一个双向过程，需要时间和耐心来建立和维护。通过这些方法，帮助孩子更好地表达自己，并逐渐学会更积极地处理挑战。

**支招二：**有时孩子可能不是吐槽，只是想分享学校里的趣事，以吐槽的方式向你倾诉。孩子向家长吐槽，说明孩子愿意向你敞开心扉，愿意向你倾诉，希望家长能够赞同自己，希望情绪能够得到共鸣。

家长可以站在朋友的立场，与他分析问题，而不是一味否定他的吐槽。谈话时还可以转移话题，多问问孩子学校、寝室的生活怎么样，需要添置什么物品或者周末想吃什么美食之类的问题。还可以让孩子听听学长、学姐对老师们的评价，同龄人的话语更容易产生共鸣。

孩子借电话发泄他日常的情绪，而家长却没有认识到孩子对于学业压力的承受度，容易造成孩子之后的静默以对，亲子关系会越来越疏远。我们需要

以真诚平和而非训斥压制的态度对待

孩子，要充分考虑到孩子的升学压力，耐心倾听孩子的抱怨，不应忽视孩子的细微情感波动，积极与孩子分享日常生活和学习过程中的酸甜苦辣，让家信家书不再扎手，让亲子电话不再刺耳。

本报综合

