遴选300种图书 覆盖小学初中高中

教育部首次向全国中小学生发布阅读指导目录

为贯彻党的十九大和全国教育大会精神，落实立德树人根本任务，提高广大中小学生阅读能力和综合素质，受教育部委托，教育部基础教育课程教材发展中心组织研制并发布了《教育部基础教育课程教材发展中心中小学生阅读指导目录(2020年版)》(以下简称《指导目录》)。

《指导目录》旨在引导学生读好书、读经典，加强中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化教育，提升科学素养，打好中国底色，开阔国际视野，增强综合素质，培养有理想、有本领、有担当的时代新人。

《指导目录》的研制历时一年，来自国家教材委、有关高校、研究机构和中小学校的110多人的专家团队，经过基础研究、专业推荐、深入论证多个环节，根据青少年儿童不同时期的心智发展水平、认知理解能力和阅读特点，从古今中外浩如烟海的图书中精心遴选出300种图书。

《指导目录》以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，体现马克思主义中国化最新成果，努力突出方向性、代表性、适宜性、基础性、全面性和开放性，力求兼顾多个学科、不同时代、多种文化和世界多个地区。

《指导目录》分为小学、初中、高中三个学段，其中小学110种、初中100种、高中90种，统筹考虑了中小学生阅读时间、阅读特点和阅读数量。《指导目录》所列书目分为人文社科、文学、自然科学和艺术四类，充分体现德智体美劳全面培养的目标。

人文社科类注重选择反映领袖人物、重要历史人物和英雄模范人物的作品，将党史、国史和改革开放史贯穿三个学段，帮助学生增强“四个自信”，培养中小学生爱国主义情怀。

文学类既注重推选了中国传统文学名著和红色经典作品，帮助中小学生弘扬中华优秀传统文化、继承革命文化，又遴选了世界文学名著和外国当代优秀作品，帮助中小学生增强对优秀多元文化的理解。

自然科学类选择了充分反映古今中外科学成就的经典著作，并注重推荐当代中国作家的原创科普作品，培养学生的科学探索精神。

艺术类着重推荐非物质文化遗产相关读物，帮助学生了解和鉴赏传统戏曲、书法和古代建筑等，培育和提高学生审美能力。

《指导目录》是对现行义务教育、普通高中课程标准和教材的拓展与延伸，对于丰富中小学生精神文化生活、提高思想政治素质和科学文化素养具有重要意义。《指导目录》所列图书供学生自主选择阅读，各地各校不作统一要求，不得强制使用，不得要求学生全部必读。教育部基础教育课程教材发展中心将进一步指导学生、家长、学校和社会用好《指导目录》，同时根据经济社会发展需要对《指导目录》进行动态调整，不断完善更新。

(来源：教育部)

扫码看详细书目

进了高中，成绩为什么下滑

有不少同学进入高中后都出现过成绩下滑的现象，明明中考成绩不错的，却出现高开低走的现象。很多家长很纳闷，不知道是什么原因导致孩子在学习的道路上走偏。笔者结合历年高中生的情况总结出了几点原因，希望能帮助各位家长解除疑惑。

1、初高中衔接问题与中考成绩的误导

特征：进入高中后长期难以适应导致的结构性崩盘。

高中学习要比初中难得多，因此，中考成绩也好，自招成绩也罢，都不代表学生能够快速适应高中高强度、高难度的学习，导致出现跟不上课堂节奏的情况。

换言之，许多学生虽然中考成绩不错，初中基础扎实，却小瞧了高中学习，没有能够意识到高中学习与初中学习质的不同，最终导致各个学习板块均出现问题，尤其表现在数学、英语上，可谓一步错，步步错。

2、学习态度的松懈

特征：学习缺乏积极性，对学习没有紧绷感。

许多学生高二成绩下滑是从学习态度松懈开始的。经过了高一的挣扎之后，高二需要面临新的选考问题，然而高二的活动也比较多，一些高二学生玩心加大，没有认识到高考就在眼前。高中学习有一条铁律，那就是不能松懈，一松就很难绷紧。许多学生经历了高二后会有高三再冲、高三再拼的想法，实际上是很难再找回状态的，相应的学习层次也会下滑。这也直接引申出第三点，即自信心的崩盘，特别是在高三。

3、学习信心的崩盘与标签化

特征：总觉得自己学不好，觉得科目成绩无法提升。

学习自信心的缺乏是许多名校学生陷入恶性循环最终高进低出的重要背景因素。这种自信心可能来自于学生太过重视平时成绩，也可能来自于一进入高三综合性复习的压力，但这些往往都会转化为“标签化”心理，既对某些具体科目产生障碍，进而给自己贴一张我学不出来的标签，表现为比较严重的偏科。

4、过度刷题导致知识结构不完整

特征：机械性练习，忽略知识性内容。

这是由于学习方式导致的问题，即纯应试，忽略了对知识体系、知识结构的认识，认为只要多做题目自然就会懂。

高中学习要先掌握比较复杂的知识结构，然后再利用知识结构去处理各种问题。而知识结构是无法通过实战来掌握的，只能掌握之后通过实战来巩固，即所谓没有规矩，不成方圆。一些学生忽略知识结构，硬性刷题，就会在知识结构上出现漏洞，每每遇到一个点总是错，最后对基础知识一问三不知。有的学生公式都背不全，单词都记不住。

有些家长说，孩子初中花了太多力气，进了高中后劲不足，其实不是后劲不足，而是他们继续沿用初中的学习思路去处理高中学习，必定会出现成绩上的问题。

一件事情要做好并不难，难的是坚持，希望每位同学都能够把一开始对学习的冲劲坚持到高考。

(李向南)

父母常说这5句话 孩子越来越优秀

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，语言的力量是无穷的，在家庭教育中，父母常说下面5句话，孩子一天比一天优秀。

1、“我理解你”

每个人都渴望被理解，孩子也是一样。理解孩子不是对孩子所作所为的理解，而是承认孩子的情绪、感受的合理性。

生活中，父母往往很难做到理解孩子。当孩子闯祸了、发脾气、哭闹，第一反应往往是指责：

“不要哭了好吗？哭就不是好孩子！”

“我数三下，再哭妈妈就不要你了！”

“人家孩子打针都不哭，就你一个人痛吗？”

这种做法会让孩子认为自己的感受是不该有的，是错误的。父母只讲道理，不谈感受，是很难教育好孩子的。

正确的做法是，告诉孩子：“我知道你很难过，没关系，妈妈会一直陪着你的。”这种被认可和接纳的感觉，才能真正推动孩子做出改变。

你懂了孩子，才能走进孩子的心里。

2、“我相信你”

曾有个刷爆全网的视频：

妈妈从教练那得知孩子踢足球的基础很差，但选择鼓励孩子：“教练说你很努力，进步很大，再努力一点点就好了。”

男孩在训练中摔倒，非常失落：“我追不上其他人。”

妈妈一边帮孩子系好鞋带，一边坚定地告诉他：“没关系，努力去超过前面的那个人就好。”

有了妈妈温柔的鼓励，孩子在最后一场比赛中为队伍赢得了第一。

父母无条件的爱和信任，会让孩子做得更好。

心理学中有个著名的“皮格马利翁效应”，大概的意思是说：人在不知不觉中会接受身边人的暗示。

对于孩子来说，这个人就是父母。当你对孩子保持信任和鼓励，孩子会慢慢朝着你期待的样子发展。简单来说，就是你相信孩子有多好，孩子就会表现得有多努力。

陶行知先生有句话说得好：“教育孩子的全部秘密在于相信孩子和解放孩子。”

尽可能相信孩子的能力，相信孩子的判断，相信孩子会越来越好，这份相信，会成为孩子心中最有力的精神支柱。

3、“你自己来选择”

黄执中在《奇葩说》中说：“什么是完美人生？那就是在人生的时时刻刻，永远都尽可能地保有最多的选择权。”

你无法想象一个从小被父母事事做主的孩子，成年后就能马上独立思考，遇到事情，绝对会茫然不知所措。

孩子越小，选择能力的培养效果越好。

出门穿哪些衣服、节假日去哪里玩、餐厅点菜，都可以问问孩子的意见。如果你已经有了大体的方向，不妨让孩子二选一，比如“你今天想穿黄色的裙子还是粉色的？”“你想吃甜的，还是咸的？”

可能有家长会说：“小孩子什么都不懂，让他们选择不是添麻烦吗？”

别小看这些事情，它不仅可以培养孩子的独立思考能力，对于孩子自信心的建立也十分重要。

4、“我不行，帮帮妈妈好吗？”

有位妈妈曾经发朋友圈夸孩子：

她的脚扭伤了，从医院回家对儿子说：“最近这段时间，要拜托你了哦。”结果妈妈惊喜地发现，儿子突然变得懂事了，给她端水送药，跑前跑后，活生生一个小暖男。

同样是生病，有的妈妈还要强撑着给孩子做饭，结果孩子还不领情，嫌妈妈做得慢，嫌饭不好吃。

做父母的，总是自以为要替孩子抗住一切，努力变得强大，不舍得让孩子替自己分担一点点。事实是，在孩子眼中，你越强，他就越弱，越想依赖。适当地向孩子示弱，孩子反而更独立、有责任感。

示弱并不是软弱，不是低声下气，而是一种智慧，给孩子机会去帮助你，让他体验到被需要的感觉。

当你对孩子，特别是小男孩说：

“妈妈拎不动，你帮帮妈妈好吗？”

“妈妈忙不过来，你可以过来帮我摘摘菜吗？”

“谢谢宝贝的帮忙，有你就是不一样！”

孩子看到妈妈也有需要照顾的时候，强烈的责任感会让他们变得更有担当。如果孩子做得好，你再表达感谢，会更加强化孩子的行为。

5、“我爱你”

中国人习惯含蓄，有爱，但不一定会说。

有报纸曾经做过一次调查，发现有80%的孩子想对爸妈说“我爱你”，却说不出口，爱你在心口难开。孩子鲜少对父母说“我爱你”。

父母也好不到哪里去，随着孩子长大，他们越来越不会直接口头表达对孩子的爱。在这一点上，爸爸们更加“矜持”。

在纪录片《幼儿园》中有过一段简短的采访，记者问孩子：“听没听过妈妈说我爱你。”孩子面无表情地说没有。

记者随后提问另外一个孩子：“你会对什么人说我爱你。”这个孩子有点不好意思：“因为那个恶心。”

“我爱你”被孩子认为是一种肉麻、恶心的表达，我想也许父母们从来没有对孩子表达过爱意。

在父母眼中，切切实实地行动比说说更重要，其实不然，在孩子成长过程中，父母对孩子爱的表达非常重要。

当孩子遇到困难，对他说：“别怕，我们爱你，我们在你身后支持你！”

当孩子犯错时，父母要及时说：“我爱你，但是错了的事情就好好改正。”

当孩子成功了，请说：“我们为你感到骄傲。”

这样的话，是孩子安全感的来源。

“我爱你”这句话的分量，远远比你想象中大得多。

(钱志亮)