



孩子抗拒走进校门,家长苦劝无效,该如何调整或改变?

重新建立信任关系 给予积极学习体验

●面对各科累加的作业和接连不断的测验,有的孩子感觉压力山大,无法“背负”,于是选择了逃避,而逃避时间久了,就对“走进校门”心生抗拒。对此,不少家长苦口婆心地劝慰,还带孩子到处咨询、求医,但效果却不明显。那么,家长该如何做出调整或改变呢?

讲述:孩子把自己锁在家里,家长束手无策

开学了,小区里的中小学生纷纷返回校园,可严女士家上初三的儿子小乐仍然把自己锁在家里,丝毫没有想去

学校上课的意思。小乐每天在自己的房间里不是写写画画,就是躺着睡觉。严女士担心不已,请了长假盯着孩子。

严女士说,从上初二开始,小乐就陆陆续续地请假,不是肚子不舒服,就是感觉头昏脑涨,再后来就是憋气、血压高,从每周缺勤一两次,到初三上学期开始请长假。全家轮番上阵带他看病,还不断开导他,但是没什么效果。有好几次,我们劝他去学校上复习课、参加统考,他背着书包下了楼,转身又回家了。他的理由是“害怕走进校门”,“缺勤时间太长,担心老师和同学对他有看法”,而且他摊开的手上全是汗。我们担心强行把孩子送到学校出状况,只好顺着他的意思继续居家休息。眼看还有几个月就中考了,小乐的情况让我们全家都揪着心,不知道

接下来该如何调整?

建议:平时多听少说,帮助孩子积累成就感

家庭教育指导师、天津市第一百中学心理中心教师李雪云说,现在拒绝学习,甚至抗拒走进学校的学生人数在增加,表面上看是因为孩子接收了多元信息,同时面对众多选择而无法认真地做好每件事。但究其背后的原因,主要还在于家长对孩子的期望过高,孩子要承受繁重的学习压力和课业负担,长期处在单一乏味的生活状态中,无论如何努力也无法得到认可,他们内心缺乏成就感,渐渐消磨了学习动力。

李雪云老师建议:首先,很多家长虽然有意识减少对孩子的指责,但却不会倾听孩子的心声。因此,家长对

孩子要“先听后说”,了解孩子的困扰所在,当孩子说出自己的困扰和需要,就是改变的开始。其次,家长要和孩子重建信任关系,这要从减少催促和过度关注做起,每天跟孩子一起进行运动锻炼,一起听音乐等,都可以让孩子的心情得到放松。之后,家长要给孩子积极的学习体验,及时对孩子掌握一个知识点、做对一道题进行肯定,对孩子坚持十五分钟高效率学习进行鼓励,让孩子逐渐积累成就感,进而找回学习的乐趣。最后,家长要改善孩子的学习环境,设立无干扰学习时间;引导孩子找到自己的优势所在,通过发展兴趣爱好替代玩电子产品;安排孩子有规律地作息等,会让孩子慢慢恢复积极的精神面貌。

文 贾林娜

注重实际运用 锻炼逻辑推理

关于中考物理备考的几点建议



天津市第四十二中学
李丽英

2026年的中考,将是物理学科改用新教材后的首次全市统一考试。面对教材内容、结构及考查导向的多重调整,这里我将从教材变化、课标要求、复习策略三大维度,给同学们提供几点复习建议。

一、关注新教材之变:结构、理念与呈现全面升级

1. 章节优化,更合认知逻辑。教材对章节顺序进行了合理化调整。例如,将“比热容”提前至第十三章第一节,并借用“烧开水”等生活场景引入,使抽象概念与感性经验衔接。同时,新增了“同一直线上二力的合成”等内容,完善了力学知识体系。

2. 栏目创新,引导主动探究。每节开篇增设“问题”栏目,如“家庭电路故障排查”,以真实情境激发思考,培养问题意识。教材还强化了跨学科实践,共设计了12个实践项目,占总课时10%以上,凸显物理与工程、生活的融合。章末小结则以思维导图等形式,帮助大家自主建构知识网络。

3. 实验与习题,重探究、强应用。必做实验的内容与深度有所调整,更注重操作规范与探究过程的完整性。习题类型也更丰富,增加了情境分析、方案设计类题目,减少

了机械性计算训练。

4. 图文并茂,彰显时代气息。教材更新插图88张,引入3D打印、新能源汽车、智能电网等现代科技元素,语言叙述更生动活泼。案例选取兼顾古代智慧(如圭表测影)与现代成就,在深化理解的同时,增强文化自信与学科认同感。

二、紧扣新课标之向:能力、思维与规范并重

同学们必须准确把握新课标考查重点,实现从“解题”到“解决问题”的能力跃升。

1. 强化核心能力,注重实际运用。复习中应深入理解跨学科实践项目背后的物理原理,并能灵活运用工程、环境等多学科知识解决真实问题。例如,在分析“家庭节能改造方案”时,需综合电学、热学知识进行论证。

2. 显化科学方法,提升思维品质。教材已将“控制变量法”“转换法”等科学方法明确标注。复习时要能识别并运用这些方法,例如在探究“影响电阻大小的因素”时,能清晰阐述变量控制逻辑,提升科学思维的严谨性。

3. 突破复杂问题,锻炼逻辑推理。加强对动态电路分析、实际功率与额定功率关系等复杂问题的训练,学会层层推演,步步为营,提升综合分析能力。

4. 规范实验表述,统一学科术语。实验题作答要注意操作、术语、数据记录的规范性。特别要关注教材与国家标准的统一表述,如“火线”改

为“相线”、“零线”改为“中性线”、“地线”改为“保护线”。

三、规划五阶复习之策:循序推进,精准发力

第一阶段:基础巩固(约1至2个月)。精读教材,理解每个概念、规律的来龙去脉。构建清晰的知识网络。此阶段目标为“全覆盖、无死角”。

第二阶段:专题突破(约1个月)。针对个人薄弱环节及高频考点,设立专题进行集中训练,如“压强浮力综合”“电路故障分析”“电功率计算”“实验方案设计”等。精练真题与优质模拟题,总结同类题型的解题模板与思路,实现从“会做一道题”到“通透一类题”的跨越。

第三阶段:综合冲刺(一模考前1个月)。开展限时模拟训练,建议使用近五年真题或高质量模拟卷进行全真演练(可理化合场进行2小时专练);注重规范书写,大题分步书写公式、标明角标、规范代入数据与单位,做到步骤清晰、应得尽得。

第四阶段:查漏补缺(一模考后1个月)。考后深度分析试卷,对错题进行归因分析(概念模糊、模型不熟、计算失误等),并针对性地回归教材。此阶段重在精准修补短板,避免重复错误。

第五阶段:心态调整与应试优化。要保持平稳积极的心态,劳逸结合,树立信心。掌握实用应试技巧:遵循“先易后难”原则,合理规划时间;选择题、填空题审题要细,避免非智力失分;实验与计算题稳扎稳打,规范书写,力争步骤分。

(李丽英,天津市第四十二中学物理教师,高级教师,河西区优秀教师,河西区骨干教师、教坛中坚。)

四招帮孩子轻松迎开学

王聪

经历了短暂又热闹的寒假,孩子们重新投入了紧张的学习生活。家长该如何帮助孩子调整状态,顺利迎接新的挑战呢?这里我为大家提供一些实用建议。

一、收心,重建学习节奏

假期时光悠然惬意,孩子难免恋恋不舍。收心并非要瞬间斩断欢乐,而是以温和之法,引领孩子渐入校园节奏。父母不妨与孩子共设一场小仪式,为假期画上句号。如:一同翻阅照片,分享趣事,将美好时光妥善珍藏;将作息调回正轨,晨起以读书取代赖床,把原本沉迷屏幕的时间,换成散步、跳绳等户外活动;翻翻新课本,畅聊新学期的趣味知识。这样渐进式的过渡,能让孩子在快慢交织中寻得舒适状态,领悟到合理分配精力,是让生活顺畅前行的重要智慧。

二、调心,化解焦虑情绪

开学初,有的孩子内心会有不安情绪,此时,家长的理解与陪伴远比一味催促更具力量。建议家长先耐心倾听孩子的感受,温柔回应“出现这种情况很正常”。聊天时,用轻松的语调描绘新学期的美好可能,如“老师一直期待与你重逢”。若孩子流露紧张情绪,可以先安抚,再引导他们探寻新学期的新鲜事儿;或是聊聊个人小规划,无论是加入社团还是学习新技能,都能让期待变得切实可感,让孩子将注意力转向发现乐趣。

三、备物,营造学习场域

准备学习用品,绝非单纯满足使用之需,更是助力孩子与物品建立深厚联结,养成做

事有条理的黄金契机。家长不妨与孩子一同拟定清单,将急需使用的和单纯心仪的物品清晰区分,引导他们在挑选时多些审慎思考;鼓励孩子亲手包书皮、贴姓名贴、整理书包,在一番触摸与摆放间,对这些物件生出珍视之情,也更能铭记做事需脚踏实地;携手打造一个整洁、明亮、少干扰的学习天地,让孩子落座瞬间便能自然沉浸于专注状态。在潜移默化里,孩子会养成妥善归置、细心使用物品的好习惯,并将这份对物品的珍视与条理,延伸至学习与生活各处,收获内心的安稳与从容。

四、立规,赋予自主权限

井然有序的日常,能让孩子内心安稳笃定;适度自主的空间,会让他们做事充满干劲。建议家长在轻松愉悦的家庭商议氛围里,将电子设备使用、作息规划、家务分配等事宜梳理清晰,鼓励孩子参与制定大家都能认可的约定;把属于孩子的事一一罗列,像记作业、整理文具等,该提醒时提醒,该放手时绝不包办,用一张简洁明了的清单让彼此心中有数。当孩子在约定中领悟到配合与尽责的益处,便会自然形成对分寸与协作的判断,未来在更大的集体中也更能找准自身定位。

新学期是孩子成长的新起点,家长用心引导,能为孩子铺就平稳过渡之路。让孩子在有序与自主中,以积极的态度迎接挑战,在新的学期健康成长。

(作者系天津市实验小学思政教师)