



# 学习状态不好,分数很难提高,不都是浮躁惹的祸,家长应该—— 正视困难 细探原因 当好助力

●每到期末复习阶段,看到孩子不能专注复习、分数也不见涨,家长往往都用“浮躁”来给孩子贴上标签。而孩子对家长的评价并不认同,甚至讨厌家长用“浮躁”来批评自己,因此亲子冲突在所难免……

讲述:孩子学习坐不住,妈妈把“浮躁”挂在嘴边

又到了期末复习阶段,上初二的小越每天放学后就坐在书桌前背书、做题,除了吃晚饭,他几乎一刻都不停闲。即便这样,小越的妈妈陈女士依然不满意孩子的状态,觉得他复习效率不高,几次模拟测验都没有取得

理想的分数,出现这样的情况,都是他太浮躁的原因。

妈妈整天把“浮躁”挂在嘴边,小越心里既厌烦又委屈。他说,妈妈总说我学习状态不稳定,成绩忽高忽低,只要克服浮躁这个毛病就行了。我觉得她一点儿都不了解我,我成绩起伏的原因,有的是知识点没有掌握,有的是审题不严谨,还有的时候是几门功课叠加的压力,她都不问清楚,总拿“浮躁”来评价我,让我忍不住跟她顶嘴。这种情况出现太多次了,我都不知道怎样才能让她了解我的想法。

建议:不用“浮躁”一概而论,从多重维度当好助力

家庭教育指导师、天津市第一百中学心理中心教师李雪云老师说,

“浮躁”这个词之所以成为亲子冲突的导火索,是因为家长和孩子对它的定义、归因和心理感受完全不同。在家长的潜意识里,普遍认为自家孩子很聪明,把成绩下降归结为态度浮躁,比归结为能力不足更容易让自己接受;容易把孩子学习过程中“坐不住”“做题步骤不严谨”等不良习惯看成是“浮躁”的态度问题。而对孩子来说,家长指责自己“浮躁”,是对明明已经很努力的自己的误读。

李雪云老师建议:首先,家长要了解孩子学习过程中“浮躁”行为背后的原因,如坐不住,是孩子需要休息的信号;做题跳步,是孩子工作记忆容量不足或是对知识点熟练度不够,而无法形成自动化反应;不想钻研难题,是因为之前的努力没有得到正反馈,为了

避免再次失败,孩子选择浅尝辄止;听不进去家长的建议,是因为孩子感觉到被控制或被评判,本能开启的防御机制。其次,家长要停止使用“浮躁”这个词,改用“行为描述+具体归因+解决方案”的三步走策略。不给孩子贴标签,多跟孩子说自己观察到的行为表现;跟孩子一起寻找原因,是知识没掌握,还是身体感到疲累、情绪不佳?家长多跟孩子共情,才能让孩子真心接受建议。另外,家长要多维度给孩子当好助力,就要避免给孩子讲大道理,而是要给孩子提供可执行的具体操作建议,如避免跳步的“草稿纸规范法”、合理使用时间的“番茄工作法”、戒掉粗心的“圈画关键词法”等。当家长从评判者转变为合作者,这才是解决问题的关键。

文 贾林娜

## 扎实基础知识 做好延伸拓展 给新高三学生的物理学习建议



天津市第二南开学校  
崔新茂

对刚刚高中结课的学生来说,掌握复习节奏以及提前做好物理学科在高三学年的学习规划,对成绩的稳步提升,会起到事半功倍的效果。

一、一轮复习:重基础,全面掌握知识点

1.了解各章节知识重点和难点,做好学习规划。

各章节重难点包括:(1)直线运动。重点是匀变速直线运动规律、 $x-t$ 图像、 $v-t$ 图像、自由落体和竖直上抛。难点是竖直上抛、 $a-t$ 图像等各类图像。(2)静力学。重点是力的合成分解、矢量三角形、动态分析、整体隔离。难点是动态分析、整体隔离。(3)牛顿运动定律。重点是牛顿第二定律应用、超重失重、整体隔离、临界态。难点是板块模型、传送带。(4)曲线运动。重点是关联速度、小船过河、平抛运动、匀速圆周运动。难点是圆周运动的应用。(5)万有引力。重点是开普勒三定律、重力加速度计算、第一宇宙速度计算、同步卫星、变轨问题、双星计算及规律,三星计算。难点是变轨问题、双星问题。(6)机械能。重点是功和功率计算、汽车启动、动能定理、机械能守恒。难点是汽车启动、动能定理。(7)动量。重点是动量定理、动量守恒、平均动量

守恒、碰撞种类。难点是动量守恒综合计算。(8)机械振动机械波。重点是简谐振动、单摆周期公式、共振、波形图、波的叠加、干涉和衍射。难点是机械波图像。(9)电场。重点是静电力公式、电场强度公式、电势能计算公式、电场力做功公式、电容公式、电场中的类平抛、复合场中带电粒子的运动。难点是电容器、带电粒子在电场中的运动、带电粒子在复合场中的运动。(10)电路。重点是电流强度计算、闭合电路欧姆定律、电路动态分析、游标卡尺和螺旋测微器读数、万用表的使用、电表改装、电阻测量、电源电动势和内阻测量。难点是电路实验。(11)磁场。重点是磁通量、安培力、洛伦兹力、带电粒子在磁场中的运动。难点是带电粒子在磁场中的运动。(12)电磁感应。重点是楞次定律、感生电动势、动生电动势、自感、互感和涡流。难点是感应电动势综合计算。(13)交变电流。重点是电动势最大值、瞬时值、平均值、有效值,变压器、远距离输电。难点是远距离输电。(14)几何光学。重点是反射、折射、全反射、干涉、衍射、偏振。难点是全反射。(15)热学。重点是分子动理论、气体状态方程、热力学第一定律。难点是气体状态方程、热力学第一定律。(16)原子物理。重点是光电效应、原子结构、跃迁、衰变、核裂变、核聚变。难点是光电效应、跃迁、衰变。

2.实验复习。掌握“原理→器材→步骤→数据处理→误差分析”的通用逻辑,误差分

析优先考虑“系统误差”(如电表内接的分压误差、外接的分流误差),再考虑偶然误差(读数误差、操作误差)。

二、二轮复习:重查漏补缺,部分知识点拓展延伸

1.套题练习。每周两套套题练习,根据套题反馈进行查漏补缺。

2.小章节练习。对万有引力、机械振动、机械波、交流电、几何光学、原子物理、热学等高频考点进行重点复习。

3.实验二轮复习。对所有实验进行深度复习,拓展实验题型。比如:电阻测量有伏安法、伏阻法、安安法、伏伏法、半偏法等。

4.物理学史复习。总结物理学史和相关的物理方法。比如:比值法定义的公式、控制变量法实验、动量守恒实验几种题型的辨析。

5.真题练习。二模以后要进行高考真题的练习。要在规定的时间内完成练习,也就是限时训练。

三、物理学习方法推荐

1.公式记忆。“理解+应用”双结合,拒绝死记硬背。例如对位移和相对位移计算公式要区别对待。

2.解题技巧。“画图+建模”是关键,步骤规范拿满分。力学题要画受力分析图、平抛要画运动分解图,磁场圆周要画圆周轨迹图(确定圆心、半径、圆心角)。等量同号(异号)电荷要画电场线和等势线分布图。

模型化思维:总结高考高频物理模型,如“板块模型”“单杆切割模型”“传送带模型”,总结每个模型特点。

(崔新茂,天津市第二南开学校物理高级教师,区级骨干教师、区级学科带头人。)

## 合理引导 拥抱数字时代

高婧恒

面对孩子沉迷手机的问题,很多家长的第一反应是禁止、没收和严厉批评,可结果往往适得其反。对待孩子使用手机的问题,强硬禁止远不如科学引导有效,帮孩子建立健康的用网习惯,让他们在数字世界里守住底线、快乐成长。

一、先立规矩,让用网有边界

很多家庭出现亲子矛盾,并非因为孩子不听话,而是因为家庭规则制定不清晰、执行不坚决。家长可以和孩子一起商量,制定一份简单易懂的家庭用网公约。比如每天写完作业后可使用手机20到30分钟,周末使用时间可适当延长;吃饭时、睡前一小时坚决不碰电子设备;只观看科普、学习类的正能量内容,远离低俗、夸张、暴力的视频。

另外,家长还要和孩子约定好明确的奖惩措施:如果按时遵守规则,就能获得一次亲子活动的奖励;如果超时使用、偷偷用网,就适当减少次日的使用时间。制定规则的过程中,要充分倾听孩子的想法,让他们感受到被尊重。孩子主动参与规则制定,才会更愿意自觉遵守,在执行约定时也能以更稳定的情绪面对,逐步建立起规则意识与自控力。

二、做好榜样,用陪伴替代说教

孩子的行为,往往是家长的一面镜子。家长首先要以身作则,每天留出一段固定的无手机亲子时间,陪孩子看书、下棋、做手工,也可以一起散步、运动、聊聊天。同时,家长不妨主动走近孩子的网络

世界,耐心问问他们喜欢什么游戏、爱看什么视频,不急于否定他们的喜好,不随意贴标签,先理解他们的兴趣,再慢慢引导。看到孩子刷到无意义的短视频,家长可以温和地和他们讨论内容的好坏;看到有益的科普、手工、知识类视频,家长可以和他们一起学习拓展,只有用理性平和的态度对待网络,孩子才能学会辨别是非、合理用网。

三、丰富生活,把注意力拉回现实

孩子之所以沉迷网络,很多时候是因为现实生活不够充实,他们便只能在手机里寻找乐趣。想要真正解决孩子沉迷网络的问题,最有效的办法就是用丰富的现实活动填满他们的日常。周末,家长可以带孩子走向户外,爬山、打球、骑行,让孩子感受自然的美好;鼓励他们培养一两项长期爱好,书法、绘画、阅读都可以,让他们在专注做事的过程中获得成就感;支持他们参加班级活动、社团实践、社区志愿活动,让孩子在与人交往中收获友谊和自信。当他们在现实生活中有热爱的事、有交心的朋友、有满满的成就感,对网络的过度依赖自然会慢慢减少。

家长还要多关注孩子的情绪和心理压力。有些孩子沉迷手机,实则为了逃避学习焦虑、缓解内心烦躁。这时家长更要多倾听、多鼓励,帮助他们疏导负面情绪,而非一味指责批评。

(作者系河西区上海道小学教师)