

科学规划是缓解开学焦虑良方

李益众

新学期伊始，家长们的“开学焦虑”又成了热门话题。从反复核对开学资料的“强迫准备”，到购物车里塞满姓名贴、错题本的“过度囤货”，再到张口闭口“邻居家孩子”的“盲目攀比”，不少家长如同被无形的鞭子驱赶，陷入“越准备越慌，越对比越急”的怪圈。

焦虑是一种常见的情绪反应，通常表现为对未来可能发生的不确定性事件感到担忧、紧张、不安，甚至伴有生理上的不适。一般来说，焦虑是正常的心理现象，其本质是想要通过可控的行为缓解对未知的担忧。家长只要将焦虑控制在合理范围内，在心理学上便具有积极意义；若焦虑超出合理范围，则极易对家庭氛围和孩子成长产生不良影响。焦虑的根源并非开学这件事本身，而是家长在教育中失去了主见——既没有树立对孩子的合理期待，把不准孩子的成长节奏，也找不准自身的角色定位。一些家长的开学准备，看似细致周全，实则用身体的勤奋掩盖思想的懒惰；口中高喊“为了孩子好”，实则忽略了准备工作的核心——是否贴合孩子的实际需求。如同给植物浇水，适量灌溉能让其茁壮成长，但若是不分时段、不顾土壤干湿一味猛灌，只会让根系腐烂。

现实中，不少家长的焦虑源于怕孩子落后，于是将超前预习当作救命稻草，逼着刚上小学的孩子提前学完半学期课程，或是拿“别人都会，就你还不会”的话语施压。这种做法如同给刚学会走路的孩子套上跑鞋，强行催促奔跑，不仅容易让孩子摔倒受伤，更会让他们心生抵触。

科学规划的核心在于尊重孩子的成长规律，为孩子搭建成长阶梯，避免用超前透支替代循序渐进。幼儿园阶段，重点是帮孩子建立“分离安全感”，通过模拟入园流程、分享校园趣事，让孩子对新环境充满期待；小学阶段，核心是培养时间管理意识，比如和孩子一起制定“课后作业+玩耍”的时间表，而非一味追求超前学习；中学阶段，更应注重自主学习能力的培养，让孩子学会规划自己的学习，而非家长全程包办。当规划贴合孩子成长规律，家长便不会再被攀比心裹挟，而是能陪着孩子一步一个脚印，在合适的阶段做合适的事。部分家长把对未来的不确定感，转化为对孩子的过度掌控——反复检查孩子的书包、不停叮嘱学习注意事项，这不仅消耗家长自身的精力，更会将焦虑传递给孩子，形成“家长焦虑—孩子慌乱—效果糟糕—家长更焦虑”的恶性循环。这就像两个绑在一起的人走钢丝，一方因恐惧不停摇晃，另一方也会跟着失去平衡。

其实，科学规划的本质是家长从“掌控孩子”转向“管理自我”，用“有序节奏”替代“无效内耗”。所以，家长首先要管理好自己的情绪与行为。一方面，接纳“不完美准备”，明白没有任何准备能做到“万无一失”，孩子的适应能力远比家长想象中更强。另一方面，用积极行动释放焦虑，比如把与其他家长攀比的精力转为理性交流教育经验。当家长能以有序节奏、平和心态应对孩子成长过程中的方方面面，不仅能让自己摆脱焦虑的困扰，更能为孩子树立“从容应对未知”的榜样。

人生是一场漫长的马拉松，而非短时间的冲刺。家长若是陷入习惯性的攀比和担忧，焦虑便会如影随形、无处不在。开学焦虑、毕业焦虑、升学焦虑、就业焦虑、婚姻焦虑……焦虑的家长，时时处处作茧自缚；而不焦虑的家长，早已陪伴孩子轻装上阵。

开学本应是充满期待的新旅程，而非让家长焦虑丛生的攻坚战。当家长学会用合理期待看待孩子成长，用做好本分界定自身角色，便会发现焦虑不过是缺乏科学规划的产物。有主见、懂规划的家长，不会被外界的声音裹挟，不会因未知的担忧慌乱，而是能清晰地知道自己的孩子“是什么样的人”“将成为什么样的人”，并据此明确“我该做什么”“按什么节奏做”。教育的诀窍，从来不是家长用焦虑为孩子铺路，而是用从容陪伴孩子前行——有主见，自然不会焦虑；有规划，方能行稳致远。

（摘自《中国教育报》2025年9月5日第2版）

本期主编 李琳琳

滕州教研

TZJY TENGZHOUJIAOKEYAN

2025年9月5日 星期五 2025—2026第2期（总第435期）滕州市教育事业发展研究中心主办

教研，让滕州教育更有力量

——9月1日市教研室工作例会侧记



金秋启新程，为全面盘点梳理2024—2025学年教研室各项工作，科学规划2025—2026学年发展思路，9月1日上午，市教育体育局教研室专题述职会议在教研室阅览室召开。教研室全体人员参加会议，会议由教研室主任赵西耕同志主持。

述职会议分两个阶段进行。

第一阶段，赵主任做了《教研—让滕州教育更有力量》的述职报告。首先，赵主任回望了一年来的收获，展示了教研工作在全市基础教育质量提升的支撑作用：一是教研工作统观全局，较好地服务学校教育、教师专业成长、学生全面发展和教育管理决策，取得了可喜的国家级和省级荣誉，登上了“高台”。二是教研员专业引领，亲自为老师做“示范”，站稳教室里的讲台；开展高质量教科论坛活动，站稳报告厅里的“演讲台”，做到了精准指导教学，站稳了“讲台”。三是我们不断交流共享，通过创新教研工作方式，建立教学示范与帮扶制度，在“一课一研”和“乡村振兴·送教助研”工作中取得了不错成绩，搭起了“平台”。四是工作做到规范公正，在评先树优活动中，周密设计活动方案，严谨制定评价标准，规范组织实施过程，公开、公平、公正对待每位参评者，把牢了“擂台”。五是大家以高尚品德和担当作为，努力打造一支信念坚定、师德高尚、业务精良的学科教师队伍，助师成功，耐住了“后台”。接着，赵主任就新学期重点工作做重要阐述：一要对标2025—2026学年月度主要工作计划，有条不紊地推进工作；二要重点做好“中小学规范汉字书写教育”工作，详细制定开展情况评价、监测细则，推动实施方案落地生效；做好“滕州好课堂”评选工作，科学制定好各学段、各学科、各课型评价量表并结集，全力以赴建设“滕州好课堂”；三要深学笃行教育家精神，让教育家精神成为我们“心之所向”，努力做到以教育家精神铸魂育人。最后，赵主任鼓励全体教研员要聚力攻坚，奋楫争先，为全力铸就“善城善教、学在滕州”教育新标，全面提升教育教学质量而努力！

第二阶段，小学、初中、高中各学段主任及教科所所长分别针对各学段、教科所整体工作进行述职。一是系统盘点了2024—2025学年取得的主要成绩，集中体现在“管理有序、指导有效、引领有法、创新有力、担当有为”几个方面；二是针对性指出了2024—2025学年工作中的主要问题，一些工作推进缓慢、成效不明显，特别是在基层调研力度、中高考研究契合度、教科研课题成果转化度等方面存在短板不足；三是聚焦问题、聚焦目标、聚焦重点，合理提出了2025—2026学年的工作计划，有目标、有思路、有措施，体现了各位主任的教育思想、教育情怀和担当作为。

教研，让滕州教育更有力量。教研室将咬紧教育教学高质量发展主线聚力攻坚，奋楫争先，激扬踔厉奋发的斗志、汇聚上下同欲的力量、秉持夙夜在公的拼劲，奋力铸就“善城善教、学在滕州”教育新标杆，以实际行动为“中华善城、现代滕州”强势崛起而接续奋斗！（李振）



按：为贯彻落实上级工作会议精神，部署新学年教育教学工作，推动教育教学质量进一步提升，2025年全市教学工作暨基本公共服务成效提升会议于2025年8月23日上午在滕州一中圆满落幕。界河镇学区主任朱绍龙在会上作了《强镇兴教育桃李 筑基惠民暖万家》的典型经验交流分享，受到了与会领导和老师们的一致好评。现将发言材料刊发于此，供大家学习借鉴。

强镇兴教育桃李 筑基惠民暖万家

朱绍龙

近年来，在市教育体育局的坚强领导下，界河镇学区始终将“强镇筑基”作为镇域教育发展的核心引擎，紧扣“强统筹、优保障、提质量”主线，在资源聚合、师资提升、内涵增效三个关键维度精准发力，取得显著成效。

一、聚力硬件升级，筑牢高质量发展“硬支撑”

我校乡村教育振兴，基础先行。我们聚焦学校布局不合理、基础设施老化、信息化水平低等办学条件短板，通过教育资源整合与硬件升级，为乡村教育高质量发展夯基垒台。一是优化布局调整，盘活教育资源。实施镇域教育资源一体化管理，撤并薄弱小学1所、公办幼儿园2所，关停无证民办园3所，推动资源向优质学校集聚；实施“校车惠民工程”，开通9辆校车7条专线，覆盖全镇近40个村居，惠及学生600余名，保障了学生上下学的交通安全与便捷。二是升级基础设施，改善办学条件。投资400余万元完成中学餐厅改扩建工程并投入使用，投资1100余万元启动界河中学宿舍楼改建、塑胶跑道改造民生工程，现已开工建设，计划年底竣工投入使用；稳步推进三实小迁建项目工程，完成中心小学升级改造及3所小学跑道维修，新增充电桩28个；推进校园信息化建设，改造升级校园网络系统，更新多媒体13套，新增微机26台，实现了智慧教育全覆盖，让农村孩子能够同步享受到优质的数字教育资源。

二、聚焦师资锻造，夯实高质量发展“软实力”

教师是乡村教育的核心力量。我们坚持“研训”与“提质”并重，着力打造一支德教双馨、业务精湛的教师队伍。一是完善三级教研体系。构建“学区统筹——校际联动——学科攻坚”三级教研体系，实行“学校领导小组——学科教研组——备课组”三级联动机制，落实“学区领导——校级领导——教研组长”三级帮包责任，夯实校长第一责任人的责任，校长分派到学科组，倾心参与集体备课、听评课、专题研究等校本研修，解决校本研修中遇到的问题。采取“线上+线下”相结合的教研方式，镇域内完全小学依托中心小学教研优势，根据教学实际遇到的问题，由学科教师向教研员申请，由教研室随时发起线上教学研讨，形成立体化、全方位、多层次的教研网络，实现优质教研资源共享共赢。二是抓实“一课一研”活动。对标新课堂达标“五个一”活动要求，严格落实集体备课“三定”（定内容、定要求、定主备人）、“三步走”（个人主备—集体议课—二次备课）教研机制，开展立样板课、抓常态课、上评价课“三课一评”活动，进一步深化三级建模，聚焦大单元教学、项目式学习等教研工作重点，努力建设“界河好课堂”，拉动全镇教师素养提升。三是搭建名师培育平台。邀请专家到我镇开展讲座、培训和教学指导，为教师提供专业引领，举办公开课、示范课、优质课及“同课同构”等教研活动240余场，教师全员参与，打磨形成优质课例136个。实施“青蓝工程”影子行动计划，采取师徒结对、教学比武、送课到校等有力措施，助力青年教师快速成长。目前，已培育市级骨干教师25名，其中3人获评枣庄市突出贡献教师，48人次在市级优质课评比中获奖，承担了8项省市级课题，教师的研究能力和教学水平得到了显著提升；成立邱龙香、孔凡兰名班主任工作室，定期举办班主任论坛，辐射带动全镇班级管理的有效提升。

三、聚效内涵发展，激活高质量发展“新动能”

推进学校内涵发展是乡村教育实现振兴、提升教育品质的重要途径。我们牢牢把握立德树人根本任务，深挖鲁班文化底蕴，推动“六声”教育和“五园同创”走深走实。一是深耕思政，铸魂育人。依托镇域资源优势，定期组织学生参观鲁班文化场馆、北沙河惨案纪念馆，厚植家国情怀。开发鲁班文化校本课程指南，编写教材《鲁班》，成立“鲁班工坊”“鲁班创新社团”，举办“鲁班文化节”“鲁班知识大赛”，培养学生动手与实践创新能力。“鲁班精神、抗战文化、快闪活动、感恩教育”已成为界河思政课程特色文化品牌，界河中学“鲁班文化”育人实践被《山东教育》专题报道，获评省级典型案例。二是突出特色，五育融合。构建“六声育人”体系，促进学生全面发展。全镇组建艺术、体育、科技等社团116个，常态化开展朗诵、书写、班歌、球类、跑操比赛及“校园艺术周”活动，学生参与率100%。版画社团获枣庄书画现场赛一等奖，“滕县松枝鸟艺术工作坊”亮相枣庄市教育系统美术成果展，《松枝鸟》课程入选国家基础教育美术教学成果库，成为学校特色教育的一张亮丽名片；在全市运动会及乒乓球、跆拳道等赛事中成绩优异；43名学生在全市才艺、书画等大赛中获奖。三是擦亮品牌，彰显成效。以“六声”教育为载体，全面打造平安校园、和谐校园、书香校园、活力校园、特色校园“五园同创”教育品牌。中考质量连年高位攀升，人民对教育满意度、公信力大大增强。本学年，中心小学荣获“枣庄市雷锋学校”称号，学区、中学、中心小学、丁庄小学获评滕州市教学工作先进单位，中学、中心小学连年获评枣庄市教育教学工作优秀单位。

我们深知，乡村教育振兴任重道远，“强镇筑基”是我们必须答好的时代课题。今后，我们将前肩担起乡村教育振兴界河教育人的使命担当，后肩担起强镇筑基的具体行动，加大力度，补短板、强弱项、提质效，让每个孩子都能在家门口享有优质教育，为全市乡村教育高质量发展贡献界河力量！

聚焦单元设计 共研学历案改革

——义务段召开课程领导力提升培训会议



（刘进君）

9月1日-5日，义务段各学科课程领导力提升暨单元学历案修订培训会召开。义务段各学科教研员及学科中心团队成员共同探讨学历案优化提升之路。各学科教研员及中心团队系统阐述大单元概念及学历案编制理念，结合枣庄教科院要求和我市实际，提出具体修改方向和实施建议，参训教师认真倾听并记录要点。各小组针对学历案内容展开深入研讨和精细化修改。本次培训注重理论与实践结合，通过专家引领、分组研讨，有效提升了教师单元设计能力与课程领导力，为全市信息科技教育高质量发展注入新动力。（刘进君）

善城善教·语润青春

——《超级语文课》走进市至善学校

9月4日下午，山东卫视《超级语文课》到市至善学校开展活动。第一季全国亚军勾文君，第二季全国总冠军刘从良老师与近700名至善学校师生共同上课。教研室初中语文教研员徐圆指出，希望通过《超级语文课》照见教师在“情境创设”“学生主体地位凸显”等方面的不足，为教师的专业成长补给能量。北辛中学进行了配乐诗朗诵《你听》，姜屯中学呈现《诗经·蒹葭》，刘从良以《阅读在考试里是怎么丢分的？》为题，从实战角度深刻剖析了同学们在阅读过程中的痛难点，并指导同学们要在生活中积累素材、提升感知力和观察力、站在创作者角度思考。勾文君从《人工智能已来，我们还要写作吗？》的全新视角指导提出要用更深刻的眼光来观察世界，在算法无法抵达的疆域与世界产生更多链接，做AI无法代替的自己。此次活动深入校园开展多元化语文学习，让更多孩子触碰到语文的温度。（徐圆）



调研指导明方向 精准把脉促提升

——市教育体育局教研室深入滕云部走访调研



9月4日，在局教研室高中部主任朱述进带领下，九门学科教研员深入滕州一中滕云部开展调研。调研组一行深入教学一线，下沉备课组，走进教室，听课指导，与各学科组进行详细的讨论交流。朱述进指出，滕云部要准确定位，精准制定符合学校实际情况的发展规划和目标；要着眼于学科高质量发展，激发学校办学理念活力，提升学校制度活力，提高改革创新活力，创设教育教学教研活力；增强教师的职业动力、责任动力、使命动力。他强调，要进一步提升教师专业化发展水平，构建滕云部教师队伍高质量发展格局；进一步加强名、优教师的培养与作用发挥，为创新人才培养奠定坚实基础。（刘进君）

下周工作早知道

1. 各学段筹备召开全市教学工作会议学段推进会。
2. 各学科筹备学科研讨会。
3. 各学科汇总全市中小学优秀单元学历案设计遴选结果。
4. 各学科收交枣庄优质课推荐人选评选材料。
5. 高中部赴一中、二中等学校调研并参加教研活动。
6. 教科所收交滕州市级立项未结题课题信息统计表。