

适度鼓励 做好后盾

北京市陈经纶中学心理教师 闵敏



案例

经过长时间的努力学习,小雨在“一模”考试中取得了好成绩,父母对她竖起大拇指,说:“咱家闺女,就是聪明,一学就会!一看就是清

华北大的苗子!”小雨听完,立刻紧张起来,连连摆手说:“我这次就是运气好而已,你们千万别抱太大希望。我真不行。”爸爸听闻后,鼓励道:“要对自己有信心,我们对你有信心。”小雨摇摇头:“我不行,我不行。”父母面面相觑,怎么表扬也错了?

分析

在高三复习过程中,父母总是想给孩子充足的鼓励,当孩子进步时,夸大孩子的成绩和能力,目的在于增加孩子的自信,激发更多学习动力。但现实往往事与愿违,多数孩子并不接受父母的鼓励,甚至产生排斥、担心和焦虑的情绪。研究表明,大

部分人的能力都集中在一个平均值水平,并没有明显的差异。当个人能力、成绩被夸大时,人会担心无法保持下去,从而感到有压力,产生焦虑、恐惧的情绪和否定、逃避的行为,所以夸大其词的赞扬对于坚持努力、稳步前进是不利的。

策略

当父母观察到孩子有进步,想给予鼓励时,可尝试以下方式,让

孩子坦然面对、接纳优点,持续提升。

把握事实,避免评价

不管是批评也好,表扬也罢,表达者对倾听者都会有一种居高临下的感觉,这种状态让人在不平等的位置,从而在内心否定了对象的能力所在。青春期的孩子希望自己和父母是平等的关系,期待父母能听到自己的声音,所以遇到父母的评价时,他们第一反应是想表达自己的

想法,于是出现刻意回避,甚至反其道而行之等“唱反调”的行为。因此,建议父母少用评价的词语,多用客观的描述,在双方认可的前提下进行交流。比如父母可以说:“你这次考试进步了5名,数学提高了10分,怎么做到的!”推动孩子思考,把表达的机会留给孩子。

把握全局,避免绝对化

考试取得好成绩是多种因素作用的结果,而父母常通过某次成绩,就开始预测未来,绝对化地说:“你这么努力,高考一定会取得好成绩”“你这么聪明,高考一定会去好学校”。其中的“一定”太绝对化,不过是一次考得不错,决定不了高考。如果孩子被频繁表扬,很容易建立起假自尊、假自信,一旦在现实中遇挫,就会一蹶不振。他会感觉那些挫折、困难在说“你完蛋了”。“成绩不好,因为你努力了”,是对学习过程的

否定;“成绩不好,因为你不聪明了”,是对个人智商的否定。越绝对化的表扬,越会让人感到窒息。因此,父母要全面看待阶段性成果,不把孩子的智商、行为与最终结果划等号。父母可以问“这次考试成绩不错,你觉得有哪些因素带来了助力?”要帮孩子捋清思路,找到适合的方法。当孩子不因表扬而自满,也不因批评而心灰意冷,对自己拥有稳定而清晰的认知时,他对未来的把控感也会更加清晰。

把握边界,避免控制

爱是“如他所是”,而非“如你所愿”。父母虽然希望孩子专注听课、认真学习、细致地完成每一份作业并取得好成绩,但在高考复习过程中,孩子是主体,做不做、做多少由他们自己决定。如果父母天天在孩子面前念叨“努力学习,你得按我说的做”,孩子会觉得未来是父母的,自己只是听话而已,从而学习动力受阻;但如果父母给予

孩子充分的信任,不过度关注和干扰他们的生活和学习,给孩子自主空间思考和选择,孩子会感到自己把握着未来。父母可以告诉他:“高考是人生中重要的一步,学习的事以你为主,由你决定,我会根据你的需求做好辅助”,当父母把握边界,孩子就需要对自己负责,为自己学习,找到前进的节奏,成为学习的主人,成就自己的未来。

透过成绩看状态

北京市第一六六中学教师 张瑶



案例

1. 模考进入密集期,验收前一阶段复习效果的时候到了,考生都摩拳擦掌,期待自己能有所进步。大鹏从寒假开始就给自己制订了“拼命冲刺计划”,停止了一切娱

乐休闲活动,连最爱的足球也束之高阁,打算“封靴”到高考结束的那一天。“一模”后,大鹏发现自己的成绩和排名都和原有水平差不多,大部分科目只前进了一两名,并没有达到预期的“弯道超车”。他心里很不是滋味,最近几天一直失眠,总是想不通,自己付出了那么多努力,怎么就看不到进步呢!

2. 小巍是个性格外向、活泼开朗的高三生,和所有高三学子一样刻苦努力,“一模”成绩出来后,她简直乐开了花,居然每门功课都前进了一两名。班级把她评为“进步之星”,爸爸妈妈还奖励了她一顿大餐。虽然不敢在同学面前“偷笑”了好久,也给了自己不少奖励:看了场电影,逛了一次商场。

分析

高三复习已进入冲刺阶段,被平日练习磨练出“大心脏”的考生,在模考成绩面前竟“破防”了,可见模拟考试在考生心目中的重要程度。要想调整状态,稳住心态,考生要从模拟考试的作用出发,理性思考。

一、通过模拟考试,老师可以了解考生的知识水平,查缺补漏,有针对性地进行复习方案调整;
二、通过模拟考试,考生可以对自己前一阶段的复习效果进行检验,发现问题有针对性地补充;
三、通过模拟考试,考

生可以训练应试技巧,积累考试经验。

明晰了模拟考试的作用,下一步就来探讨如何正确看待模拟考试的成绩,尤其是上述两个案例中提到的,当排名小幅上升时,如何避免出现两种相对极端的状态?

策略

看到成绩,鼓舞士气

无论题目难易、分数高低,只要自己的名次位置和平时的学习情况一致,就算正常发挥,如果各科成绩能

前进一两名,在某种程度上就证明了自己的进步。所以案例中的大鹏同学,要看到自己的成绩,肯定自己的

努力和坚持,如果不是自己的坚持和努力,不可能取得眼前的成绩,增强信心是接下来继续拼搏的有力保证。

看清成绩,再接再厉

如果模拟考试成绩不错,可以增强信心,缓解紧张情绪,但此时要注意不能自我满足,暂时领先不代表最后的胜利。要慎重对待模拟考试,做好模考后的总结:要认真审视各科成绩,从是否均衡的角度分析,哪些学科发挥正常,哪些学科有提高,并且要查找薄弱的原因,从基础知识掌握、解题思路 and 技巧的科学性等方面找

出症结所在,从而主动配合老师稳强补弱;二要分析试卷,查得失、改错题,要重新审核试卷,认真查对得分和失分不同情况的针对性。

在分析试卷的过程中需关注,得分情况也有两种可能:一种是自己有把握的,题意理解清晰,原理、方法运用得当,解题

步骤和结果正确,这是自己真正的成绩;另一种是虽然答案对了,得了分,但自己对题意理解还较模糊,甚至是通过猜测写出的结果,这是侥幸得分,不能算是自己的真实成绩,也应采取补救措施。因此,看清成绩,看准得失分,才能为接下来的复习计划提供参考,为再接再厉的学习进程提供依据。

看透成绩,行稳致远

稳定的心理和状态源于一次次历练和反思。每次模考后,成绩摆在眼前,每个人都经历过自满陶醉或沮丧气馁,虽然这些情

绪很正常,但也会对之后的学习产生影响。在高三宝贵的复习时光中,考生要及时调整。看到、看清、看透成绩,才能放下成绩

的“包袱”,快速调整学习方案。相信考生能在一次次模考历练下,汇集经验,稳住心态。唯有行稳,方能致远。