

# 月考成绩发布之后……

北京市第七中学教师 曾于秦

“高三第一次月考成绩下发,可谓几家欢喜几家愁。佳佳考得不理想,相比以往差了很多,他自己很难过,妈妈也很着急。她一想到孩子的成绩一直不太稳定,时好时差,如果刚好赶上高考时考差了,那可怎么办?于是妈妈也在家唉声叹气的。”

“文文这次意外的考得很好,可爸爸整天都在给她“泼冷水”,告诉她“不要骄傲、骄兵必败”。文文也开始忐忑不安,担心这次只是运气好,下次考差了该怎么办呀。”

**分析:**高三考试频繁,成绩波动几乎是每个考生都会经历的。而成绩波动的原因是复杂多元的,影响成绩波动的因素很多:知识能力水平、考试内容和题型、应试技巧、考试状态、应试心理等,这些因素的相互组合和作用,会影响最终的考试成绩。

成绩波动是正常现象,只是因为发生在高三这个特殊时期,孩子就容易对波动产生灾难化的认知,例如:我已经跟不上全班的备考节奏了,周围的同学都超过我了等等,严重的甚至会导致孩子产生自我怀疑和自我放弃,提前得出自己高考肯定考不好的结论。模考成绩的波动本身就会引发孩子情绪的“同频共振”,即成绩的高低会导致孩子情绪的起伏。如果此时家长也出现情绪波动,看到孩子考好了就非常高兴,称赞表扬,考差了就唉声叹气,甚至批评指责,那孩子的情绪必然会被叠加和放大,进而严重影响后续的复习备考状态。

## 父母要稳住自己的情绪

面对孩子成绩波动,家长首先要做到稳住自己的情绪,不因为孩子暂时的成绩起伏而情绪失控。

家长的情绪稳定后,就能有更多的心理空间去包容孩子的情绪,并更好地运用心理资源去帮助孩子调节情绪。家长需要去共情孩子的情绪:考好了要肯定孩子的努力和付出,从而强化孩子的成就感,进而增进孩子的学习动力;考差了要看到孩子对自己的高期待以及期待落空后的失落和焦虑,并通过陪伴、安抚等方式帮助孩子尽快平复情绪,走出阴影。无论成绩如何波动,家长在情绪上的稳定和支持都能够让孩子知道,家长虽然也看重成绩,但更关心自己的感受,这能给孩子带来稳定感和安全感。

## 合理看待成绩波动

高考是一次综合性考试,将考核孩子过往12年积累的知识能力和能力。每一个孩子都会有自己擅长的科目或者知识板块,也会有自己比较薄弱的部分。某次考试成绩波动,可能是因为试卷刚好考到了孩子擅长或者不擅长的部分。因此,家长可以适当引导孩子去客观看待成绩波动的现实,帮助孩子提升对成绩波动的识解度。

在理解和接纳了成绩波动的事实后,家长可以协助孩子通过合理归因建立对考试成绩的理性认知,从而减少成绩波动对孩子的不良影响。首先,帮助孩子建立合理的考试认知,即考试不是单纯为了获得高分,而是为了考取理想的大学和专业。因此,只要成绩足够,那偶尔的波动是没有关系的。其次,帮助孩子设置合适的成绩预期,即因为考试的特殊性和复杂

性,我们对考试成绩的预期不应该是一个具体的分数或者排名,而应该是一个区间,在区间里的波动都是可以接受的。最后,帮助孩子对成绩进行有建设性的合理归因,从而形成备考的良性循环,即成绩好的时候多找找孩子自身的原因,例如基础知识扎实、努力复习、考试技巧提升,等等,以强化孩子的优势;成绩不理想的时候适量找找客观原因,即考试题型多变、考试内容较偏,等等,让孩子找到自我提升方向的同时也不会丧失自信。

## 带孩子及时复盘 查缺补漏

无论成绩如何,家长都需要协助孩子通过考后复盘等方式分析这一次的得分点和失分点。复盘时,可以关注以下几点:答对的题目涉及的知识点,有哪些可能的解题思路,如果换一种题型是否也能够完成;答错的题目涉及的知识点,答错的原

因是基础知识不牢、知识系统掌握不全面、解题思路有问题还是粗心大意;试卷整体的知识面和难度设置,等等。整理错题本也是很好的方式,将同类型的错题进行梳理、整合,并分析错题背后孩子的知识和技能欠缺。

除了知识和能力,家长也可以引导孩子复盘应试技巧、考试状态、应试心理等。例如,在应试技巧方面,孩子在审题时是否有经验或者教训需要吸取,答题顺序和时间的安排是否需要调整等;在考试状态方面,孩子在考前和考试中的身体状态是否有异常,未来可以如何避免特殊情况的发生等;在应试心理方面,考前孩子是否过度焦虑,考试时孩子是否受到考场环境或其他考生的影响,如何调整等。总而言之,家长需要从实践层面带领孩子从每一次考试中总结经验教训,为迎接后续考试做更充足的准备。

# 备考路上 定好每个小目标

北京市和平街第一中学教师 谢维

升入高三后,小陈一直将中央财经大学做为自己的目标大学,为此她一直努力着。虽然她也清楚自己的成绩与中财还有一定的差距,但她相信通过自己的努力终究能考上。随着各科复习进度的加快,小陈学习上的漏洞也逐渐显现。在经过一两次成绩不理想的打击后,小陈学习的热情越来越低,之前勾勒的大学梦仿佛也越来越遥不可及。

遇到这种情况如何处理?同学们要明白:制定目标是实现梦想的基础,一个合适、合理的目标有助于尽早圆梦。每个学生对于高考,都会有自己的大目标,但如果只有一个大目标的话,学生难免会有无从下手的感觉,所以在在大目标的条目下,适当的制定数个小目标是十分必要的。

## 活用小目标让你离成功更近

每个人对于高考都有自己的大目标,比如要学哪个专业、

报考哪所大学,但只有大的方向是不能通向成功的,用好每一个小目标,才能让你在一路前行之中不断修正自己的方向。比如告诉自己在上高三之后每天背30个单词,试想一下100天以后,你的单词量就能达到3000个。但如果你没有每天的小目标,三千的单词量对谁来说都是一个庞大并难以完成的任务。学会把每个星期、每一天都分解出一个个小目标,每个小目标的完成,一定要具体到细节。比如说,一个学生的高考目标是650分,在努力向这个目标迈进时,需要在自己的规划中将这个分数分解细化下去,比如我的语文应该保持拿到多少分?如果我语文考到这个分数那么我的作文最少要拿多少分?我们应该学会给自己制定目标。不管是高三这一年,还是月目标,日目标。这一个个的目标会激励我们不断前进,能让我们意识到应该在固定时间内做到何种程度。这不仅

会让学生从内心产生成就感和满足感,由小成而集大成,心态由此变得乐观起来,备考全程也不易产生倦怠。

而在设定好了每一阶段的小目标之后,考生要做的就是完成这一目标并继续给自己定一个通过努力就能达到的新目标。比如你的语文分数不理想,可以先把小目标定为提高阅读理解分数,在一段时间加强阅读理解的训练。而当阅读理解的成绩上来之后,可以转而将目标定在作文得分的提高上。这样有的放矢地提高自己的分数,才能稳扎稳打地实现自己的高考梦想。

## 完成每个目标都是一次胜利

美国著名心理学家阿尔伯特·班杜拉等人的研究指出:个人自身的成败经验这个信息源对自我效能感的影响最大。一般来说,成功经验会提高效能期望,反复的失败会降低效能期望。而自我效能

感又决定了我们在面对困难时的态度,所以从某种程度上说,当学生每一次获得成功的时候,都是一次自我激励的过程。在平时的学习生活中,许多学生都会有这样一种体会,就是当受到外界的鼓励和表扬时,心中会很高兴,会更加专注地投入到后续的学习中。但其实每当我们完成一个小目标的时候,都是一次很好的进行自我鼓励的机会。不妨告诉自己:这次克服种种困难获得了成功,所以离自己理想的大学又近了一步,我要用更加饱满的状态,投入到接下来的学习中。

制定目标时无论是好高骛远还是妄自菲薄,都不是一个好的心态,希望各位考生可以在既定的大目标下,制定各类适合自己的小目标,将看似很难完成的任务细化到每一天、每一周的学习生活中,按部就班地享受自己逐步成功的过程,最终助力自己笑对高考!

## ◆心理小故事

有这样-一个实验:三组人分别向着10公里以外的村子进发。第一组的人既不知道村庄的名字,也不知道路程有多远,只告诉他们跟着向导走就行了。刚走出两三公里,就开始有人叫苦;越往后,他们的情绪就越低落。第二组的人知道村庄的名字和路程有多远,但路边没有里程碑,只能凭经验来估计行程的时间和距离。当走到全程四分之三的时候,大家情绪开始低落,觉得疲惫不堪,而路程似乎还有很长。第三组的人不仅知道村庄的名字、路程,而且公路旁每一公里都有一块里程碑,人们边走边看里程碑,每缩短一公里大家便简单庆祝一下。行进中他们用歌声和笑声来消除疲劳,情绪一直很高涨,所以很快就到达了目的地。

没有目标的奋斗是盲目的,再多的耐心也会被消磨,再强的信心也会被摧毁。给自己一个明确的目标,并将其分解成每阶段都可以实现的小目标,希望就会一直在前方向你招手,直到终点。