

教育笔谈

编者按:进入初三,学生的心理压力逐渐增大。对目前成绩不满意,学生还能不能触底反弹、逆风起飞?本期,北京市第五十中学心理老师姚瑶为我们分析引导。

成绩不理想如何逆袭

北京市第五十中学心理教师 姚瑶

案例

小姗物理学得不太好,努力之后也没有成效,对自己很失望。期末考试成绩中,物理拉了十几分,她觉得这样下去就考不上梦想的高中。

小姗性格比较内向,喜欢看书,爱思考。但她认为可能是女孩子的原因,她的文科成绩非常好,理科成绩不突出。虽然学习习惯很好,一直在努力,但进入初三,物理大题越来越综合,她常做不出来,觉得自己特别差劲,好像别人都很聪明,只有她学不会、跟不上。

分析

在理科学习方面,男孩女孩并没有显著差异。但是,对于“男孩善于学习理科”的刻板印象是存在的。有学者发现,在报告了性别之后进行理科测验,女孩的测验成绩显著低于没有报告性别的理科测验成绩。刻板印象导致一些女孩子认为自己“学不好理科”。

每个学生的学习风格是不同的。有的学生似乎“一点就透”反应很快,有的学生则需要更多时间思考辨析。但从长期的学习结果上看,反应

最快的学生未必能够获得最好的成绩。有些有点“慢热”的学生反而学得更扎实。

知识需要持之以恒的积累,学生要改变急功近利的倾向,缓解焦虑情绪。课程难度带来了挑战,成绩失利让人痛苦。悲观失望情绪的内因,是学生对自己高期待带来的落差,及对未来的担忧。其实,如果学生有很好的学习基础,也养成了良好的学习习惯,还应看到希望,保持积极的心态,达到厚积薄发的最终结果。

调整目标提振信心

学生需要调整目标,提升自信心。通常自尊心受挫源于和其他同学的比较。大家都熟知的“龟兔赛跑”的故事,看起来跑得很快兔子因为睡觉错失了奖牌。假如把不同学习风格的学生比作“龟”和“兔”。反应快的“兔”也许确实比稳扎稳打的“龟”看上去学得快,学得好。但我们也知道,学习是终身的,自信心比一时的成绩更重要。其实“龟”没必要跟“兔子”比,“兔子”也没必要跟“龟”去比,他们需要跟学考对各科的学习要求比,看是不是掌握了知识,具备了相应的能力。无论是“龟”还是“兔子”,调整目标,最终以自己的速度全力接近终点,这就是胜利。

对成长保持乐观期待

学生要打破固定型思维,对成长保持乐观的期待。如果认

建议

为自己的智力和能力是一成不变的,而整个世界就是由一个个为了考察我们的智商和能力的测试组成的,这就是“固定型思维模式”。固定思维的学生往往害怕失败,担心自己看起来不那么聪明、比较笨,因而拒绝接受挑战、面对困难,由此发展潜力会受到限制。

而如果认为所有的事情都离不开个人努力,这个世界上充满了帮助我们学习、成长的有趣挑战,那就是“成长型思维模式”。成长型思维的人相信通过自己的努力可以改变智力和能力,相信自己的潜力是未知的,困难和失败只是帮助自己进步的挑战,他们对学习充满热情……拥有成长型思维就会勇于突破“舒适区”去学习新知识、迎接新挑战,与此同时大脑中的神经元会形成新的、强有力的联结。长久下去,人就会变得越来越聪明。成长型思维模式不但决定了人面对困难和挑

战的积极态度,还将通过激发更活跃的大脑活动,提高智力。

一时的成绩失利,代表还有成长的空间。学生面对挫折应坚持不懈,不断挑战自己的短板,熟能生巧地刻意练习,最终困难将被努力打倒。

学会借力找突破口

最后,同学们要勇敢面对挑战,找到提升的“突破口”,必要时学会寻求帮助。初中三年是为实现理想而攀登的关键时期。冲刺阶段,学生要发现之前忽略掉的“优势”“潜力”“希望”,寻找“突破口”。在此过程中,如果学生感到很吃力,不知从何下手,要学会借力,敢于张口提问,把老师和家长当作自己的“教练”和“顾问”,接受他们的支持和鼓励。

不积跬步,无以至千里。在初三这一年,同学们一定要专注当下,从一道题、一个知识点入手,逐步提升,实现初三逆袭。

广告

北京市新媒体技师学院

(国家中等职业示范校)



官方微信公众号 官方报名登记表

新媒体专业部

新媒体专业部立足区域产业发展,对接首都数字创意产业,围绕数字内容开发,视觉设计、策划和创意服务领域培养高素质的技术应用型、复合型人才。专业部开设有动画制作、创意设计、多媒体制作、新媒体运营等多个专业方向,可培养技师和预备技师。2019年专业部新媒体应用技术专业群被评为北京市第一批特色高水平骨干专业(群)。教师团队被评为北京市一体化建设优秀团队,团队教师多次获得全国技能大赛的一等奖,多位教师被评为全国技术能手、北京市技术能手。专业群累计培养了9名学生入选世界技能大赛中国集训队。目前已与中关村电子商会、中影广告、adobe中国授权培训中心等多家行业企业建立了良好的合作关系,为学生实习就业提供了坚实的保障。2021年成功申报北京市职业院校特高实训基地项目王志鸥数字光影大师工作室。

郭老师:18801374627
禹老师:18610628000
电话:010-69207737

航空服务专业部

航空服务专业部围绕首都“四个中心”功能定位,对标时尚之都和国际消费中心城市建设要求,服务时尚消费全产业链组建时尚消费服务专业群,为北京时尚产业、临空产业、文化创意产业培养有审美、会设计、懂运营、能展示的时尚消费服务领域高素质专业人才。专业部依托世界技能大赛国家集训基地,开设航空服务、电子商务、形体礼仪、品牌运营、电商直播、公众号设计运营、时尚造型及美妆、健康体育等专业课程。与首都机场、北京大兴国际机场、各大国内外航空公司、北京时装周公司等多家国有、外资以及合资企业建立了紧密的校企合作关系,输送首都时尚之都发展需要,形象美、气质佳、技能过硬、有职业竞争力的新时代复合型服务人才。

谭老师:15901398929
任老师:13683106937
电话:010-69239153

机场运维专业部

为满足大兴国际机场、首都国际机场对技术运维类人才的大量需求,北京市新媒体技师学院机场运维专业部系统培养针对机场电力、制冷、客桥、行李、新能源、数据中心等多项机场设备系统的运行、维护、维修、技术管理的高技能复合型人才,已成为机场多家单位的人才供给基地。目前开设有电气自动化设备安装与维修、制冷设备运用与维修、电梯工程技术、物联网应用技术、网络与信息安全专业。

学院常年与首都国际机场、北京大兴国际机场、国家电网、北京博维航空设施管理有限公司、首都机场集团设备运维管理有限公司、首都机场动力能源有限公司、大兴国际机场分公司、奇安信集团、铜牛信息、铜牛奇安、华商三优等多家企事业单位保持密切的校企合作,确保学生稳定高质量就业。

李老师:13810222471 蒋老师:18010483086
电话:010-80286577

昌平校区

昌平校区开设无人机应用技术(航空测绘方向)、3D打印技术应用(健康医疗方向)等服务于北京城市发展的新型骨干专业,同时优化升级原有的计算机网络应用、电子商务和电气自动化设备安装与维修等专业。先后为百余家用用人单位培养技能型人才,助力首都经济和社会发展。

王老师:15611681133 马老师:13810188980
电话:010-89708147