

“不出色”不等于“失败者”

北京市东直门中学教师 张依雯

每到高三，都有考生因自我目标设定过高而苦恼：降低目标不甘心，目标过高又达不到。他们为什么会如此纠结呢？作为父母，也要抽空静心思考一下：孩子无法实现的目标背后隐藏的到底是谁的焦虑？

案例一 高中前两年，小琳的学习成绩平平。进入高三后，她制订了详细的计划，打算高三拼一把。老师和父母鼓励她，她也很有信心，相信只要即刻开始努力，一切都来得及。过了三个多月，她发现自己学习时容易走神，很难专注，每天学习的时间也在减少。她担心这样无法实现自己的目标。

分析

小琳的情况在高三生中比较常见。设定目标、制订计划时信心满满，但在执行时遇到很多困难，很难坚持。这反映出考生学习规划能力的欠缺。一方面，他们对自己的学习能力、执行能力不太了解；另一方面，他们对学科知识缺乏整体把握。这与缺乏毅力也有一定关系。

支招

当考生为无法达到目标或没能执行计划而沮丧失落时，父母要成为孩子理性的支持者。不抱怨过去的种种过失，只针对眼前帮助孩子重新确定目标，制订弹性计划。如果孩子不愿与父母讨论，父母也可以找有关如何设定目标的书送给孩子，或发短信告诉孩子，即便再困难父母也会一直支持他。此外，父母也要特别关注孩子的时间分配和精力分配，让孩子将时间和精力花在最能提高成绩的学习活动上。例如，知识还有漏洞的考生要多看书弄明白知识点；做题总出错的考生要着重改错和总结。

案例二 盛磊从小学习就很认真，成绩一直不错。随着他的成长，妈妈对他的期望值不断增加。妈妈觉得人有压力才能有动力，但盛磊却被压得越来越难受。有时，他觉得只要妈妈再加一点压力，他紧绷的弦就会断掉。进入高三后，盛磊每天都熬夜。虽然他很疲惫，也知道熬夜并没有效率，但妈妈施加的压力让他别无选择。每次妈妈嘱咐他好好学、好好考试时，他心里就会有一股莫名的怒火。

分析

盛磊的高目标背后隐藏的是妈妈的焦虑。妈妈的教育方式让盛磊觉得“不出色”就等于“失败者”。为此，他努力学习，避免自己成为失败者。但高三的学习压力和妈妈的要求让他开始失去信心和动力。妈妈的催促让他觉得孤单、无法被人理解，以至于他逐渐对自我价值产生怀疑。事实上，有很多高三生都经受着来自父母的压力。

支招

好的调节方法是父母调整自己的平常心。每位望子成龙的父母都有自己潜在的动机：也许是不服输，也许是对自己失去的补偿，也许是好面子，也许是性格中的完美倾向。如果父母发现孩子已经有些无法承受压力的趋势，就要从自身开始改变。当父母调节好心态，放下“必胜的决心”，孩子也就能放松下来。此外，还有一些父母对孩子的成绩没有太高的要求，但孩子看到父母的不易和为自己做出的牺牲，会选择用成绩回报父母。孩子会制订过高的目标，以此来“取悦”父母。然而，这种“取悦”的心态会分散考生注意力。这种情况下，父母要减少“无底线的牺牲”。这样，考生的压力也会随之减轻。父母可找合适的机会，把自己对考试成绩的真实想法和不要求回报的想法告诉孩子。父母要从孩子的角度重新思考高三，思考未来的生活，帮助孩子完成确定目标的过程。目标的确定需要根据各学科现状、考生潜力、心理素质、考生的动力等多方面因素综合考虑。但是，有时确定目标不一定利于进步。目标很容易给人带来“自我否定”，降低人的自我价值感。所以，高三时期，考生不如确定自己奋斗的方向，找到恰当的学习方法，将精力集中在实施方法和调整不当方法上，这样更有利于成功。（本版欢迎应届及往届高考生父母来稿，来稿请传邮箱：qiuqm@bjeea.cn）

聚智堂名师教育

网址：www.51jzt.com

拿着考卷来聚智堂 取血

期中考后，每门学科的盲点和弱点都暴露在试卷上，准确的找出学习中的盲点和弱点至关重要，由聚智堂教研中心、1对1教考中心倾情推出期中考试大型免费诊断活动，帮助孩子找出错题的症结所在，对症下药，治标治本。

期中丢掉的，期末抢回来!!! --免费活动抢分进行时

失分点诊断

- ① 月考·期中考试卷评析
- ② 2015年中高考试卷评析
- ③ 2016年中高考政策解析

考技篇点睛

- ① CES科学测评定位
- ② 规范解题不丢分数
- ③ 期末考试技巧解密



时间：11月21日至12月31日 主题：期中考后失分诊断，高速冲刺赢期末。
名额有限，敬请拨打400-005-1010电话预约