

不被成绩牵着走 合理定位期末考

中国人民大学附属中学朝阳学校教师 王阳



案例

案例一

期末考试是高三上半学期一次相对正式的大考。小菁对自己的成绩和排名感到忐忑。父母对此很关注，小菁也想知道自己的实力和成绩所处位置。考前，小菁很焦虑，但她也对考试结果充满期待。考试成绩出来后，小菁发现自

己的成绩并没有起色，反而是跟她成绩差不多的两个同学都进步不少。她内心很失落，感觉自己怎么努力都没有希望。虽然父母嘴上说没关系，鼓励她继续努力，但还是会流露出失望和焦急的神情。为此，小菁内心很愧疚。

案例二

小波的成绩一直处在中等水平。高三前，父母对他并不严格。他们认为，男生晚熟，后劲儿大，只要到时候抓紧，儿子的成绩自然会有很大进步。自高三以来，父母便对他寄予厚望，希望他的成绩能突飞猛进。小波也

一直憋着一股劲儿。开学后的四个多月，他比以前更自觉、更努力。功夫不负有心人，期末考试成绩出来后，小波有了明显进步。但父母觉得远远不够，给小波制定了更高的目标。这让小波感觉压力巨大。



分析

高三上学期的期末考试，是高三生备考期内应对的第一次正式大考。无论考试内容和难度如何，考试结果都会对考生和父母有一

定程度的影响。例如，对于考试成绩进步比较明显的考生，父母会有更高的期待和目标，孩子会有更大的压力；对于满足于自己成绩的

考生，父母可能会疏于督促，考生也会懈怠；对于考试成绩不理想的考生，父母会变得失望和焦虑，考生甚至自暴自弃。但也有不少考

生能在父母的鼓励下继续努力。因此，期末考试后，父母对考生的态度和心理疏导十分重要，会直接影响考生下半学期的复习状态。



建议

多与老师交流

考试成绩出来后，父母要主动与老师联系。一方面，便于班主任和任课老师了解考生学习状态的变化和情绪波动，及时给予指导；另一方面，父母要主动询问孩子在校学习情况，了解本次考试的难度及内容、孩子考试失利的原因、孩子在哪些知识点上较欠缺等。父母和老师沟通后，可对孩子合理评价和判断，引导孩子明确下一步复习的方向和重点，对孩子的学习进行针对性的督促和指导。

理性面对成绩起落

备考阶段的考试很频

繁，考生成绩出现进步和退步都是正常现象。有的父母攀比心理较严重，喜欢拿自己的孩子和其他考生比，将成绩作为评价考生的唯一标准，被考试成绩牵着走，导致孩子焦虑，患得患失。这样不利于考生复习。实际上，考试仅仅是检测学习情况的一种手段。父母要引导孩子关注成绩反映出的问题，跟孩子一起分析原因，多听孩子的想法，鼓励孩子继续努力，明确努力方向，避免制造紧张的气氛。

确定合理学习目标

高三复习备考阶段中，是否能准确定位很重要。父母能否正确评

估孩子的整体情况，将影响孩子备考的方向和积极性。考试成绩不完全代表孩子的实际水平。父母可先跟老师沟通或与孩子讨论，再给孩子制定合理的目标，根据孩子的特点适当督促指导。对于考试成绩有进步但容易骄傲的孩子，父母要注意叮嘱孩子放平心态，适当提高目标，鼓励其继续努力；对于很努力但成绩不理想的孩子，父母要鼓励他们多跟老师沟通，注意调整学习方法，在言行中给予孩子精神支持；对于不喜欢父母过多干预的孩子，父母要

多陪伴、多关注，在学习上做必要提醒即可。

营造轻松家庭氛围

不论孩子成绩如何，父母都要创建稳定和谐的家庭环境。父母的言行和家庭氛围会通过暗示、感染等心理机制影响孩子。温馨和谐的氛围与父母稳定的情绪能让孩子感受到，无论自己的成绩进步或退步，父母都会一如既往地爱自己和支持自己。这样，孩子才能感受到家庭的宽容，更容易放松心情，从父母的支持中获得鼓励，从而减轻心理负担，在学习上更加专注，保持平常心 and 高效复习状态。

聚智堂名师教育

3个月轻松征服文化课

2016艺考中第



聚智堂艺考文化课冲刺免费试听2课时

聚智堂艺考文化课

短时



快速



高效

助你攻下通向名校最后的城池

艺考艰难却年年火爆，“曲线救国”能走多远？
文化课分数线甚高，单科分数还有更高要求。
“史上难艺考年”是2016年吗？
专业课过了，
搁置已久的文化课能恶补回来吗？
艺考生百余天如何坐拥名校？

8大优势：

实力雄厚

师资过硬

校考同步

测评完善

正规办学

匹配教材

周到服务

严格管理

课程特色

- ★ 精讲对考生基础要求不高的内容；
- ★ 精讲短期培训课易见成效的技巧；
- ★ 精讲高考中占比分值较大的题目；
- ★ 精讲艺术类高校特别看重的科目。

400-005-1010

www.51jzt.com

聚智堂名师教育

拨打电话热线咨询详情，即可获得精美礼品一份，名额有限。