

# 期末考砸心里别慌 及时调整安心备考

北京市第十七中学教师 席蓉蓉

## 案例



1. 辉辉的期末考试成绩不理想,他感到很沮丧;

一方面觉得考前一周“抱佛脚”没有效果,从而怀疑自己的学习能力;另一方面觉得辜负了老师和父母的期望。从看到成绩开始,辉辉就情绪低落,已经持续了好几天,上课听不进去,下课无精打采。

2. 小紫期末考试成绩

虽有小幅进步,但没达到既定目标,情绪和学习状态受到了影响;信心下降,动力不足,课上思维不活跃,总担心下一次考试还考不好。

3. 与辉辉和小紫一样,小言的期末考试成绩也不理想。看到成绩时,他心里难受,信心受到打

击。静心反思后,小言认为,虽然这次没考好,但数学和英语都有了起色,即使进步幅度小,也能证明自己的努力见效了。他很快振作起来,在老师和同学的帮助下认真分析试卷,主动查漏补缺,眼下已投入到下一阶段的复习、备考中。



北京理工大学附属中学通州校区高三生上周参加期末考试。 石杨摄

## 寒假复习要忙而有序

北京启暗实验学校教师 李荣

考生即将迎来寒假。如何把这个假期过好,既合理安排时间复习,又缓解身心疲劳,这是值得父母推敲与计划的。

## 分析

期末考试是考生升入高三后参加的第一场全区统一考试。考生通过这次考试可以检验前一段的复习成果,并根据此次成绩制定下一学期乃至高考的复习目标。这是一次全区排名的考试。因此,期末考试在考生树立学习信心、制定目标等方面有重要意义。

除了考试重要性的外部原因外,考试失利的归因方式、攀比心理等是考生考后出现不良情绪的主要内因。

### 归因影响情绪信心

拿到老师批改完的试卷,考生要先找到成功或

失利的理由,改正错题。找原因即归因。无论考试成绩高低,都要进行合理归因。例如,如果考生把成绩好归因为运气好等不稳定因素,有可能看不到自己的努力,对后面备考依然信心不足;如果把失利原因归结为智力不高、能力差等,同样会导致信心不足,甚至厌学,没有学习动力。

案例1中的辉辉就是没有进行合理归因,把没考好的原因归结为能力不足,导致情绪低落、信心下降。案例3中的小言则看到了自己的进步,把进步归于前段时间的努力学习,于是他很快调整

情绪,进入良好复习状态。

### 盲目攀比迷失自我

有的考生把考试排名看得过重,本来已经有进步了,但还是否定自己。在这类考生心中,只有超过对手才是胜利。其实不然,超过对手是胜利,超越自己更是胜利。如果每次都把比较的目标锁定在别人身上,那么会被别人的节奏牵着走,完全依靠别人的表现评价自己。虽然高考最终要和别人比成绩,但考生可设定内、外目标。内部目标是自己比较,看每次考试成绩是否有进步,知识点

漏洞是否减少,解题技巧是否增长等;外部目标是实际考试排名。考生要将内外目标结合起来评价自己。

### 过分看重考试成绩

有的考生认为期末考试很重要,这次没考好会影响以后的复习、备考甚至高考,因此情绪低落。其实,期末考试只是高三众多考试中的一次而已,虽然重要,但并不具有决定性作用,只是对前段学习的检测。只要接下来考生能以积极的心态勤奋学习,就有可能改变现状,收获理想成绩。



## 案例

小平考试完就嘟嘟囔囔:“还没放假呢,你们就

给我制订了这么多计划,还约了家教。我还有没有一点自己做主的权利?这个寒假能听听我的想法吗?”类似小平这样的说法屡见不鲜,如何制订寒假复习计划,两全其美,让父母和孩子都满意呢?

## 分析

有的孩子经过期末考试后,会觉得高枕无忧,精神上放松了,身心状态也懈怠下

来。父母如何帮孩子在寒假调整好状态,既能合理安排复习,又能养精蓄锐?

## 建议

### 高效合理安排复习

寒假时间其实较短,孩子一方面要完成学校的作业,另一方面要拿出时间梳理学习过的知识、查漏补缺,还得提前预习新知识。有的父母还给孩子报了课外辅导班。这些学习计划安排的前提是父母和孩子双方同意。如果父母一厢情愿,会引起孩子反感,欲速而不达。父母和孩子要达成共识,共同商量寒假复习安排。父母要帮助孩子找到学习上的薄弱环节,有的放矢地进行规划,制定可达成的小目标。寒假期间,要做到劳逸结合,精神抖擞、头脑清醒地复习才更有效率。

### 忌前松后紧或前紧后松

在寒假复习过程中,特别要注意的是合理安排时间。有的孩子前紧后松,刚放寒假就“埋头苦干”,一股脑地把要做的事情弄完了,只求量不求质,剩下的时间完

全放松下来,吃吃喝喝、玩玩乐乐,把复习的事抛到九霄云外。而有的孩子一放假先放松下来,学习的事一点也不考虑,书本更是碰都不碰一下。时间飞逝,等到没几天快要开学了才如临大敌,开始“应付”作业,机械性地完成复习任务,搞得身心俱疲,开学后没精打采。这两种做法都不对。高三生要适度适时,因人而异地合理安排复习,才能够达到良好的复习效果。

### 良好心态迎寒假复习

好的心态在任何时候都重要。假期期间,孩子的自主性、自律性体现得更加突出。高三生在迎接假期的同时,也要利用好这个很好的锻炼机会。首先,确定目标和计划;其次,合理安排学习、复习时间,并高效完成;最后,不断调整心态,给自己打气、加油,紧张而不慌张。

忙而不乱,放松而不懈地把要做的事情弄完了,这样才能用最饱满的状态完成寒假复习。

## 建议

每次考试都有胜利者、失利者。失利不可怕,可怕的是经不起失败。下面给考生介绍一些利于快速从考试失利中走出来的小妙招。

### 学习合理归因

心理学家韦纳通过研究发现,人对一件事情的原因分析可归为三类:内外部、控制性和稳定性。简单来说,考生对待考试成绩的归因方式包括:智力、能力、运气、题目难度、努力程度等。其中,智力属于不可控的内部稳定因素;能力属于可控的稳定内部因素;运气

和题目难度是不可控的不稳定外部因素;努力是可控的内部不稳定因素。考生要更多从自身可控的不稳定方面找原因,因为这些是考生可以改变的。

如果把失利原因归于内部可控的不稳定因素,可帮考生减少对自己智力的怀疑,更多从努力程度上找原因,促进下一阶段更加勤奋。如果把失利原因归结于外部、不可控、不稳定因素,如运气、题目难度等,则有可能抱怨题目出得太难、老师判分太严、自己运气太差等,不从自己身上找原

因,对后续学习起不到促进作用。

### 尊重学习规律

案例1中的辉辉认为自己考前“抱佛脚”没有明显效果,所以沮丧、难过。学习不像打游戏,这局成功了立马见效,获得金币和装备。学习是循序渐进的过程,在两个月时间里努力学习也不一定马上能看到分数出现巨大突破。因为所复习的内容不一定在这次考试中全都考查,而且考生的学习能力、解题技巧提高需要时间。所以,考生要尊重学习规律,从学习态度、习惯、兴趣等

多方面看到自己的变化,不急于求成。

### 吸取失败教训

有的考生考试失利被坏情绪包围难以自拔,是因为不能正视自己的现状,对自己评价过高,难以接受失利,所以情绪难以平复。考生要根据平时的学习情况,正确评估学习成绩,制定合理目标。一次没考好不能决定考生以后的发展。如果这次没有考好,那就以平常心接受失利,认真分析,发现问题,解决问题,吸取教训,在后面的学习中加以注意和改正。