

# 期中考试来了 考察知识更考验心态



## 孩子的小情绪

## 家长的小烦恼

1.其实我小学的时候成绩还行,但升入初中后感觉学的东西变多了,也变难了,心里有点没底。期中考试是一次检验,我有点担心自己考砸了,也害怕面对爸妈失望的眼神。

**答:**面对任何考试,我们首先要放平自己的心态,平时的考试只是独立作业,考砸了就当作业错得有点多,考后要好好分析它。其次,为了尽可能取得好成绩,平时要付出努力。面对难题,多思考、多总结,慢慢形成一套属于自己的学习方法。最后摆正心态,正确看待成绩与排名,不要因为一次排名的靠前而得意,更不要因为一次落后而萎靡不振,用心对待每一天才是最重要的。

2.因为想让我提高成绩,妈妈最近对我越来越严格,晚上还要盯着我做作业。我感觉有点喘不过气来。

**答:**妈妈为什么会盯着你写作业,报这么多班呢?是不是你平时写作业的时候不够自律?妈妈会觉得如果她不出手,你的成绩会更差。“假努力”和“低质量勤奋”会导致考试失败,学习的主人是我们自己。我们不妨坦诚地跟妈妈聊聊,把自己每天、每周、每月的具体计划列出来,根据计划进行学习,让妈妈看到你可以对自己的成绩负责。

3.我的同桌是一位“差生”,成绩不好,而且有点吵,感觉已经影响到我了。我不想跟“差生”坐,要不要跟老师说,该怎么说呢?

**答:**俗话说“近朱者赤,近墨者黑”,但换位角度想,和“差生”做同桌,“好处”真不少。

第一,可以让你的心灵更美。正因为他在你眼中是“差生”,所以一定需要你的帮助,在帮助他的时候,你的内心一定充满成就感。

第二,可以让你的眼睛更亮。每个人都有自己的优点,即使所谓“差生”,也许他善良、热情、真诚;也许他擅长乐器、舞蹈、运动……擅长你不擅长的方面。他的优点需要你去发现。

第三,可以让自己成绩更好。感谢同桌给了你做小老师的机会,讲题给他听,你的知识掌握得越来越熟练,自然成绩会进步。

最后,为了提高课堂效率,可以和同桌约定,上课不讲话,趁这个机会又可以提升自制力。当然,如果都尝试了,还是很习惯,可以再去和老师沟通。

4.一到考试,妈妈就会变得很啰嗦,一直讲东讲西,其实讲的事我都知道了,听了真的挺烦,而且导致我压力很大,该怎么跟她说呢?怕说得不好伤她的心。

**答:**妈妈的唠叨里是对你的爱。如果担心当面沟通效果不好,不如借用一封信来表达。在信里告诉妈妈,你明白她的用心,但她的唠叨也在无形中给了你压力,和她约定沟通的方式方法。妈妈的唠叨里,其实也有她对这场考试的紧张,因此考试前你还可以用行动来表明你明白这些道理,让妈妈不那么焦虑。

孩子越长越大,家长会担心孩子离自己越来越远,妈妈的唠叨,也是想与你多沟通。平时可以多和父母聊聊天,不管是聊学习还是聊兴趣,让妈妈感觉她能走得离你近一点。相信感情细腻的你,一定能处理好考前和妈妈的关系。

1.儿子马上就要迎来升入初中后的第一次中考,我们觉得挺重要,可眼看着要考试了,他却还是放不下小说。让他考完再看,他说不会影响学习,我也担心干涉太多他会逆反,所以要不要阻止?该怎么劝说?

**答:**首先,建议家长放平心态,不因“畏惧亲子冲突”放弃教育原则。分清“好好复习”这件事情,到底是孩子的需求,还是你想让他做的?如果是孩子的需求,他自己会负责;如果是你的需求,要跟孩子寻求合作,把孩子该负责的事情还给他。

其次,建议家长理性沟通,讲究方式方法,言语间少一些专制、强迫与否定,多一些暗示、鼓励和期待。可以尝试非暴力沟通三部曲:说事实、说感受、说期待。

最后,家长如果感到自己教育的效果不好,可以向班主任求助,借助老师和同学的影响力,让孩子学会对自己负责。

2.孩子很粗心,老是看错一行、看漏一个条件,明明会做的题也容易做错,在考试中很吃亏。有什么办法可以提高他细心的程度吗?

**答:**首先,适当减慢做题速度,保证正确率。尝试让孩子每次作业做完再问问自己准确率够不够。一段时间后,孩子在思想上会慢慢有转变——作业和考试考查的是正确率,而不是做题速度。第二,注重过程性思考,养成圈画关键词的习惯。第三,粗心也从侧面反映知识点熟练度不够。让孩子问问自己,基础知识是否真的记住了?如果大脑不能快速浮现出考查的知识点,那就再加强知识点的记忆和同类型习题的训练。对于理科,整理错题本也是一个很好的解决方法。

3.儿子是一个倔强男孩,低年级时用的是奖惩措施,但是没有什么效果,感觉他软硬不吃,无欲无求,多一个字都不想写,多一道题都不想做。现在年级往上升,不知道该以什么方法来鼓励他好好学习。

**答:**首先,因材施教做好适合孩子的学业规划,让孩子在自己擅长的“赛道”发光,比如孩子喜欢画画,学好文化课的同时发展兴趣,以后可能在美术上取得成就。

其次,家长给孩子降低期待,对标目标寻找孩子的“增长点”,让孩子感受到成功的喜悦。

最后,家长要看见孩子的努力,对孩子积极的学习行为及时点赞。和孩子建构成好的亲子关系,调节孩子的情绪,让孩子有好的心态。

4.我们家是一个普娃,属于努力一个月,成绩提高一点,稍微松懈就又下来了,作为家长,心情真像坐过山车。初一期中成绩出来了,全校百名开外,感觉对娃失去了信心。要不要继续鸡娃呢?

**答:**关注孩子的成绩和成长是必要的,但过度培养和给予压力的“鸡娃”现象不可取。合理的教育资源和培养方式有助于孩子的全面发展。例如,扎实的知识掌握可以为孩子提供良好的学习基础。然而,过度关注和单一培养可能导致心理健康问题和学习负担加重,影响孩子的综合素质和创造力的培养。

在家庭层面,家长应正确理解教育的本质,不过分追求成绩和竞争,而是注重培养孩子的兴趣、创造力和综合素质。鼓励探索多样的兴趣爱好,并尊重孩子的个体差异。注重培养孩子的品德素质,鼓励他们广泛参与社会实践和公益活动,培养良好的社会责任感。

## 特别感谢

杭州市滨江区徐晓莉中学德育名师导航站

杭州长河中学 俞玉丹 沈世平

杭州闻涛中学 顾行之 胡猛

杭州钱江湾小学 余燕梅

杭州滨江实验小学 童艺

杭州江南实验学校 徐晓莉

杭州滨兰实验学校 明宏欣

本报记者

朱丽珍

整理

