

“进入初中后,我真的很努力,可成绩非但没有进步,还后退了几名,这让我非常失望。”

“这次期中考试,我英语考了50多分,我不想学了,我感觉再学也是这样,高考时不可能有太大的进步。”

近日,伴随着郑州市初高中新学学期中考试的结束,本报教育热线电话不断,部分学生、尤其是一些新初一、新高一的学生因为此次考试成绩不理想,出现情绪低落、学习信心不足甚至想放弃学习的情况。对此,专家提醒学生以及学生家长:期中考试只是一次普通的测验,考生要理性看待考试结果,不要过于看重分数,而要仔细分析试卷,查缺补漏,为接下来的复习树立信心。

晚报记者 吴幸歌



## 孩子成绩不稳定 家长要“对症下药”

家长王先生:儿子明年就要高考了,一家人都特别紧张,可最近一段时间发现,他的成绩十分不稳定,忽上忽下,之前两次月考在班里的成绩竟然差十几名,在年级更是差四五十名,这让我十分担心,如果他以目前的状态高考,该怎么办啊?

专家:孩子进入高三后,大考小考不断,因为一两次的发挥失常而导致成绩忽上忽下,家长并不用十分担心,但如果长期如此,就应引起家长的重视。

作为家长,首先要具体学科具体分析。如:孩子近期考试成绩不理想,是总体成绩下滑还是具体的某一门单科成绩下降?如语文成绩下降,也还要分析出:是作文部分还是阅读理解部分?是现代文部分还是文言文部分?如果是文言文部分失分较多,是因审题不清,过于马虎而失分还是因为根本没有复习到不会而失分?只有问题分析的越具体,才越容易找到突破口,这样才能“对症下药”。

其次,要分析最近的家庭氛围。比如:这一阶段家庭氛围是否过于紧张,家庭有没有什么重大变化,父母之间有没有发生争吵,这些都会影响孩子的情绪,由情绪波动而引起学业成绩起伏,或者因为孩子陷入人际困扰、情感困扰而导致分心。

最后,还要对孩子的身心状况分析。是否因为学业压力过大,孩子自己对自己要求过高,期望值很高等等,随着高考脚步的日益临近,心理承受力弱的孩子容易过度紧张焦虑,反而影响学习效率的提高。孩子是否性格比较内向,容易受外界负面暗示的影响等。

只有寻找到解决问题的症结,具体问题具体分析;积极的自我暗示训练。通过这样一种自我意念的挑战练习,可以帮助学生增强应试的自信心,缓解或克服焦虑情绪。暗示具有惊人的作用,采取积极的自我暗示。

此外,学生还要积极挖掘学习潜力,重树自信心。建议在自己相对薄弱的学科上更容易获得突破,成绩提高得快,从而使自己自信心提高。有空时,学生还要多与家长沟通交流,请父母帮自己排解烦恼和困惑。

晚报记者 吴幸歌

如果你或你的家人在教育孩子的过程中遇到什么问题或困惑,可直接拨打我们的栏目电话 67655015 或发邮件 WXG0530@163.COM 告诉我们,我们将在第一时间请专家为您解答。

期中考试过后,部分学生出现情绪低落、信心不足的情况。对此,专家提醒——

# 期中考后,信心比成绩更重要

## 用平和心态看待期中考试

来自郑州市某重点初中一年级的王蕊这两天一直闷闷不乐,刚刚过去的期中考试让她压力很大,她害怕亲戚朋友问起她的成绩,更害怕和小学时那些曾经一样优秀的同学谈起这次考试。这几天,放学回家的路上,她甚至还在后悔:如果上课时,能再认真一些,考试前多看几个小时的书,考试时再细心一些,她的分数就会再高一些,她在班级的名次也会再靠前一些,一想到这些,王蕊的情绪就十分低落,内心满是后悔。

据了解,每次考试结束,都有一部分同学像王蕊一样,因为成绩不理想而导致情绪低落,学习提不起劲来,也有一部分同学因为成绩出众而沾沾自喜。对此,郑州市中原区回民中学的李杰老师认为,因为考试成绩理想而高兴,或因成绩不理想而情绪低落,这些都是正常的,也是可以理解的。但如果因一次成绩比较好就洋洋自得、自高自大,乃至目空一切,或因成绩暂时不如意,就吃不下饭,睡不着觉,没有心思投入新的学习,乃至灰心丧气,彻底放弃,那就非常危险了。

他提醒学生和学生家长,一定要以平和的心态来看待期中考试,期中考试只是一次普通的测验,学校、老师的出发点是希望通过考试发现问题,找出不足,在学生的问题暴露后,采取恰当措施加以解决。因此,考得好的学生,要继续努力,考得不好,也不要灰心,找出原因继续奋斗。

## 不要太在意分数与排名

刘聪是郑州某高三年级的一名学生,这次期中考试他比月考后推了十几名,这让刘聪十分沮丧,因为,以他这次期中考试的成绩,将来想走一所三本院校都十分困难。

对此,李杰介绍,尽管期中考试的成绩具有一定的参考价值,但是高三生也不必过于看重这次考试的分数。因为,期中考试毕竟只是对上半学期所学基础知识的阶段性检测,一次考试并不能完全反映学生的学习水平。

李杰提醒学生,面对期中考试,无论成绩的好坏与排名的前后,都不必太过在意。因为这个成绩与排名,并不能说明什么,而且也

只能代表过去。“我们大可不必为一次成绩的不理想而情绪低落、意志消沉,甚至应该以此庆幸,庆幸它不是中招,更不是高考,我们还有时间,我们还可以努力,只要我们努力,我们就有机会在将来的中招或高考中取得优异的成绩。”李杰说。

他建议高三生不妨期中考试看成一次发现自身问题的机会。考得不理想的考生不要有思想负担,最重要的是为接下来的学习、备考树立信心。考生要认真分析试卷,从中找到学习上的漏洞,及时调整学习方法。大家要明白,在考试中暴露的问题越多越好,把出现的问题逐一解决,这样才能及时改进。

## 通过考试发现问题并解决问题

“期中考试不仅仅是学校对学生、对老师近半学期学习、工作的一个考查,更是学生查找不足的一个机会。”平行线培训学校的刘涛校长建议学生,考试后,一定要认真分析试卷,通过试卷找到“失分”原因,找出“不足”之处,看自己到底哪个知识点没有掌握牢固,没有理解透彻,争取在下次考试中不出现同样的错误。

此外,对于一些成绩不理想的学生,考试过后要学会反思:如:这次成绩不理想,是努力不够,还是学习方法有问题;是时间抓得不紧,还是学习效率过低;是心情浮躁,学习不能投入,还是头脑模糊,学习缺少计划和条理;是因为懒惰,做题太少,还是陷入题

海,却不会反思总结;是太过相信自己,不愿听从老师的指导,还是太过依赖老师,缺乏主动精神;是对基本定理、概念、原理、观点没有记住,还是虽然记住了,却没有真正理解等。

“学习的过程就是不断发现问题并解决问题的过程,其中考试是暴露问题的最佳时刻,成绩不理想的背后是出现了不该出现的错误,这就是问题的暴露,立即采取措施加以改正,必然会带来学习的提高,那么这次的不理想就是下一次提高成绩的催化剂。相反,本来自己学得不好,却由于这次考得很好,使得很多问题被掩盖了,从而放松学习,必然会导致下一次的落败。”刘校长提醒道。

## 家长要给孩子充分的信心

“孩子成绩不理想,该怎么办啊?”“要不要给他报个辅导班啊?”每次期中考试结束,都有很多家长向专家咨询道,孩子成绩不理想,家长比孩子更急,而在一些辅导机构,我们也可以经常看到考试过后家长带学生报名火爆的现象。

对此,刘校长介绍,期中考试作为一次检测学生上半学期学习基础知识的一种手段,无论学生考的好坏,作为家长首先自己不能慌,其次要给孩子以信心,孩子考的好,要多给孩子鼓励,考的不好,更不要让他失去信心,毕竟这只是一次很小的考试。

“亡羊补牢,未为晚也。”帮孩子调整好心态

后,还要根据孩子的具体情况制订一个可行的计划,安排好下一阶段的学习和生活,在帮孩子制订计划时不能急于求成,一步登天,要有短期的目标,能使孩子有成功的体验,从而增强学习、考试的信心。又要有远期的目标,让孩子看到希望,增强动力。

此外,对于一些成绩特别差、跟不上学校进度以及自制力非常差的学生,刘校长建议家长不妨为他报个辅导班,在辅导机构接受有重点的辅导。但在辅导班时,一定要遵循学生的意愿,配合学生的时间,不要排的太满,避免学生产生逆反心理。

