

孩子中高考成绩不理想怎么办?请听一位高中校长的建议——

向前看!一次挫折并不影响人生精彩

编者按

每年中高考结束后,一些高分考生往往处于聚光灯下。其实,那些认为自己考试失利,从而产生情绪波动的学生,更需要被关注。

每个孩子接受教育,不是为了和别人比较,而是为了发现、提升并成就自己,这是父母必须意识到的现实。坦然接受孩子的平凡且依然爱他们,以平常心陪伴孩子走过人生的不同阶段,这才是为人父母的要旨。



■陆振权

今年的中高考分数线已经公布,对于那些认为自己没考好、未能进入理想高中和大学的学生来说,考试可能是一次不小的挫折和打击。然而,人生路上,没有绝对的失败。

古今多少英雄豪杰,都经历过无数次的失败和挫折,但最终并不影响他们赢得人生的精彩和成功。那么,如何引导在中高考中觉得自己考试失利的孩子呢?

■平复情绪,以成长性思维面对失败

考试失利的孩子,大多被巨大的情绪压力笼罩,而比考试失利本身更难以面对的,是来自父母的激烈反应。父母期待的落空和难以言表的失望,往往像一只无形的巨手,压抑着孩子心理,对一些孩子来说,他们不知该如何面对家长失望的神态。

因此,考试失利后,有的学生经常会有难以抑制的负面想法和自我贬低,例如“我考砸了,我真没用”“我对不起我的父母”“我的人生没希望了”……这些想法往往会引发对失败的系统性恐惧情绪。

如果遇到这种情况,请家长首先要平复自己的情绪、调整自己的心理,否则很容易造成孩子自暴自弃,甚至导致悲剧发生。当父母能够以成长性的思维来看待孩子遭遇的挫折和失败,孩子自然也会逐渐放松,对失败的恐惧会得到疗愈和整合,重塑自我认知,并重新萌生希望和憧憬。

在平复情绪后,建议家长和孩子一起冷静思考,分析孩子的兴趣、优势和接下来的奋斗目标,用向前看的心态帮助孩子远离失利的阴霾,帮助他们找到新的发展方向,并为之努力。

■冷静思考,切莫随意选择复读

中考后,或许一些家长会因孩子没有进入所谓的名校或重点高中而失望,但事实上,现在上海许多普通高中也很有特色。有的高中以金融素养培育为特色,也有以环境素养、艺术素养、工程素养、航天航海素养培育等为特色,不少高中还设立科创、工程或文创素养,打出了特色牌。

如果学生的兴趣和普通特色高中的“气质”匹配,学校的特色课程和氛围都会让他们如鱼得水,潜能得到充分发挥。那么,经过三年学习后,学生考入自己理想大学和理想专业的可能性也很大。

当然,还有一种情况:有的孩子今年中考成绩连普高线也没有达到。那也不必失望,因为上海初中生中每届至少三分之一以上的学生会进入职业学校学习,而许多职校开设的专业就业率达到了100%,比如汽车维修、环境艺术、机械加工、车工、护理专业等,对接的都是社会紧缺的技术型工作,毕业后就业率高、薪水也不菲。再加上现在有中职贯通、中本贯通等途径,要实现大学梦并不难。

对于一部分觉得自己高考分数不理想的学生,我的建议是:向前看。大学努力四年,同样可以考上心仪大学的

研究生继续深造。在我所任教的学校,曾经有好几位学生,他们的人生理想是当老师,可当年高考没有达到沪上相关师范类院校的成绩,被录取到周边省市的师范学院就读。但经过大学四年持续努力,后来都考上了华东师范大学和上海师范大学的硕士研究生。

如果一部分家长和孩子觉得自己无法理性分析,也可以找到专业的教育咨询师或职业规划师,为孩子的发展提供有针对性的建议和指导,帮助一起制定生涯发展规划。

此外,每年也有一小部分觉得考试失利的孩子和父母,会有重读的想法。我的建议是,重读只有在孩子确实考砸,也就是和他一贯的学习成绩完全不匹配,且孩子的学习心理和学习动力很稳定、学习意志非常强烈而坚定时才可以考虑。因为就现实来看,一旦启动重读,政策上并不允许学生在原来的学校继续学习,所以基本是靠自学,或者在社会培训机构学习,学习环境和学校有很大区别。而无论中考还是高考,从一些数据统计来看,重读的学生很少能够超越第一次考试成绩。

如果部分学生对录取结果不满意,没有考入理想院校,完全可以在大学四年发奋图强,刻苦努力,然后考入理想大学的研究生专业继续深造。

■持续学习,为未来发展打下良好基础

无论选择什么道路,持续学习是远离失利、赢得信心的关键。对某个自己感兴趣的领域,持续学习1万小时,就能成为这个领域的行家里手。

■“幼小衔接”不能只是坐在室内学知识,更应在父母陪伴下动起来

■成长中的孩子,常常因为体内多巴胺和其他激素的分泌,会显得“好动”或“坐不住”。如果他们的运动渴求难以得到释放,会加剧“多动症”等的发生概率

■养成运动习惯,学会“把电放光”,才能让幼升小的孩子在教室里坐得住

■无需追求“安静的品质”,动静结合实现“能量守恒”的孩子,才更能提升专注度

■薛琼

暑假过半,身边的很多爸爸妈妈开始为自家那个屁股坐不住、精力旺盛到可怕的“永动机”而担心:孩子升入小学后,每天这么多课,每节课这么长时间,怎么才能集中注意力专心听讲呢?是不是需要先在家里“练坐功”?

事实上,要想提升孩子的专注度,必须创造机会让孩子多运动。想办法让孩子“把电放光”,是被很多家长忽视的户外运动,能够成为培养幼儿多方面能力素质,帮助幼儿更全面、更科学地做好幼小衔接准备的可能性方式。

趁着假期,赶紧陪着孩子一起动起来!

■从学前到小学,需要良好的身体素质为基础

每年暑假,为了让孩子顺利地实现幼儿园到小学的过渡,不少家长付出大量时间、精力和金钱。但他们往往片面重视知识和技能的衔接,甚至认为幼小衔接就是让孩子提前学习小学课程,而忽视了习惯养成、情绪情感、社会交往、规则规范等方面的衔接。

事实上,从幼儿园到小学的学段过渡,不仅是学习场所的变化,对儿童来说,也包含学习方法、生活方式、成长体验、行为规范等复杂的生态变化。因此,要做好幼小衔接,不能仅靠所谓的“衔接课程”,也不能仅仅在封闭的空间里静态地实施。

对于幼升小的学生来说,小学阶段的学习生活“工作量”远大于学前阶段,需要良好的身体素质为基础。但是,整体上看,当前我国小学生的整体身心健康水平令人担忧。前段时间,有媒体报道称,我国青少年近视发病率已经高居世界第一,学校和家庭“重智育、轻体育”的现象非常普遍。同时,据浙江大学医学院附属儿童医院发布的《中国儿童肥胖报告》显示,2030年,我国7-18岁学龄儿童超重肥胖率将达到28%,超重肥胖儿童的数量将达到4948万人。

还有大量心理学研究表明,小学生患有心理健康障碍的比例在不断提升,患病年龄越来越呈现低龄化趋势。这种身心健康层面的问题,尽管成因是多种多样的,但是与学生体育锻炼和日常运动的缺失有必然联系。

所以,从小就要让孩子养成运动的习惯。运动不仅能让孩子强身健体,促进身体和大脑发育,增强抵抗力,也能够产生多巴胺、内啡肽,让孩子在运动中体验快乐,释放不良情绪,增进心理健康水平。

曾有小学对刚入学的一年级新生进行体能测试,结果发现67.3%的孩子不能很好掌握各类动作,其中,24%的孩子投掷测试不合格,21%的孩子跳跃测试不合格,25%的孩子平衡测试不合格。

在我看来,要顺利做好幼小升小的准备,父母首先要关注的不是孩子的知识积累,而是他们的基本运动技能培养,如跑、跳、爬、滚等,同时也要注重技能的综合训练,可以让孩子学习球类运动、游泳、跳绳等。



本版图片:视觉中国

『幼小衔接』请从运动『放电』开始

要让孩子养成运动的良好习惯,每天保持适当时间的户外运动,尤其是暑假,切忌让孩子整天“窝”在家中开空调。

■动静结合,孩子更容易实现“能量守恒”

盛夏时节的傍晚,每每在小区遛弯总能看到很多孩子在儿童乐园里你追我赶、呼朋唤友,这种场景总让我有一种发自内心的感动和兴奋。其实,儿童运动时的笑脸和汗水,不仅说明他们在运动中感到愉快,还有另一层含义:说明他们能更好地适应完成学业所需要的安静与专注。

小学阶段的学习与幼儿阶段的学习有很大差异,这种差异不仅体现在学习内容上,更体现在学习方式上。

幼儿阶段的学习,更多是一种基于游戏的活动式学习,“动”和“玩”是幼儿学习和课程的基本特征。小学学习需要提升专注的时间,而“动静结合”正是提升专注度的保障。因为成长中的孩子,常常因为体内的多巴胺和其他激素的分泌,会显得“好动”或“坐不住”,尤其男生更是如此。一味追求他们要有“安静的品质”,无形之中削减他们参与体育锻炼和各类活动的机会,会让他们的运动渴求难以得到释放,进而加剧“多动症”等问题的发生率。

我们在日常教学的过程中也发现,体育锻炼能够帮助学生释放过剩的精力,使他们在课堂中更安静地学习。运动的时候在操场不断“放电”,学习的时候在教室安静地听讲,在这种动态循环中,孩子们更容易实现“能量守恒”。

很多家长可能会觉得,平时似乎没有合适的场地让孩子每天运动。其实,截至2022年,全国小学、初中、高中各阶段体育场馆(馆)面积达标的学校比例均超过93%,体育器械配备达标学校也已超过96%。以上海为例,当前全市已有1100多所具备开放条件的公办中小学学校将运动场地对市民开放。双休日,不妨带着孩子去附近的学校操场打打球、跑跑步、跳跳绳,这并不难做到。当然,各类学校也应该加快体育锻炼场所的开放共享程度,让丰富的体育锻炼资源可以实现课后、节假日的共享,让更多孩子能够在家长的陪伴下,在住所附近轻松运动。

至于担心“体育锻炼会影响孩子学习”的家长,真的该转变观念了。大量研究表明,学习成绩优秀的孩子往往具有经常参加体育锻炼的习惯,且二者之间有一定的正相关关系。

丰富的体育活动也能涵养青少年的意志品质,学会团队合作,提升规则意识。因此,这个暑假,幼升小的家长别忙着给孩子补课了,而是多陪他们参加体育锻炼,这样既能作为即将到来的小学生活做好准备,同时也能增加体育锻炼的“安全指数”,建构更加融洽的亲子关系,从而提升家庭教育的效能。

(作者为上海市吴泾实验小学校长)

真诚地对孩子说一声“你辛苦了!”

■王红丽

随着中高考各批次分数线相继公布,2023年中高考各项工作落下帷幕。欢呼或雀跃、沮丧或低落,面对结果,几家欢乐几家愁。考试后通常有这样三种情况:一是惊喜,孩子“超水平”发挥,考出意想不到的高分;二是平静,孩子发挥了符合预期的真实水平;还有一种是郁闷,孩子“有失水准”,与平时成绩相去甚远。不管考试结果如何,都请每一位家长好好抱抱自己的孩子,真诚、温暖地跟孩子说一句:“你辛苦了。”

■可能有没拼尽全力的孩子,但没有不想考好的孩子

都说高考是孩子的成人礼。尽管这场考试的结果对孩子的成长和人生走向确实有重要影响,但从本质上来说,它终究只是很多次考试中的一而已,并没有重要到能决定我们的一生。这场18岁的考试,标志着孩子从此是一个独立的、自我负责的成年人,这份仪式感超过分数本身。

有一位今年参加高考的孩子,因为没有录取到自己理想的学校,觉得自己非常失败,“十二年的努力打了水漂”。我想对这些孩子以及他们的父母说,评价一段经历、一段努力的依据绝对不局限于一次考试结果,而是要看到整个高中阶段的成长和收获。那些读过的书、背默过的诗词、掌握的知识技能、为理想努力拼搏的热血与激情,包括与并肩战斗的同学和老师结下的师生情、同学情等等,都是最好的回报和收获。

凝聚青春与汗水的高中三年,是人生一段珍贵难忘的经历,高考成绩的好坏并不会抹去这段时光的印记,每一

个人都收获满满,走向更好的自己。

在考试中,可能有没拼尽全力的孩子,但肯定没有不想考好的孩子。早在交卷的那一刻,分数就已尘埃落定。如何面对不理想的成绩,特别考验家长的智慧。家长这个时候千万不要“翻老账”,不要批评和指责孩子,把“早知今日,何必当初”“叫你不要玩手机不要玩游戏,你就是不听”等话挂在嘴边,更不要嘲讽、打击孩子。

其实,绝大部分孩子都希望父母能够以自己为荣。考得不好,他们已经很难内疚、很难过,父母的批评和打击只会让他们失去自信。所以,越是在“艰难”时刻,越是考验父母,父母的包容、接纳和鼓励是孩子面对困难和挫折时最重要的力量。

■抛开烦恼,为学习生活新旅程做好准备

我们每个人都经历过大大小小无数场考试。大家都知道,影响一场考试的因素有很多,不能简单归结为孩子不努力、不勤奋。不管是中考还是高考,都只是成长道路上的一站。人生的列车不会停歇,它带着我们继续奔向更美好的明天。

对参加高考的孩子来说,大学是新的起点。需要做好心理、知识和技能各方面的准备。我认识的两位大一学生,刚入校时只因寝室里要不要拉窗帘这样的小事就引发了剧烈的冲突,双方大打出手,结果双双被大学处分。因此,我建议各位准大学生和家长一起搜集和整理大学的信息,提前了解大学生活的方方面面;做好物质和心理准备,学习一些独立生活的技能,包括提高安全意识,了解为人处世的原则,锻炼时间管理能力、树立正确的金钱观和消费观

等等,尤其是对那些从来没有过集体生活的孩子。

对参加中考的孩子来说,需要更多做好心态和学习上的准备。与初中学习相比,高中的教育理念、管理模式、学习体系、内容和难度都发生了很大的变化,对主动学习和自我管理能力的要求更高。对于自己的薄弱学科,可以利用暑假进行预习。同时,提早了解高考改革方案,有意识地了解大学和专科,了解专业对选科的具体要求等,启动初步个人生涯规划。

■良好的人际关系能力能让孩子活得更幸福

父母的初心是什么?多数家长会聚焦在希望孩子健康、平安、快乐、幸福。这些“初心”中,显然没有必须进个好大学或者某所重点高中。那么,哪些因素会影响人的幸福感呢?

哈佛大学一项关于幸福的研究给了我们重要的启示。1938年,时任哈佛大学卫生系主任阿列·博克教授选取268名哈佛学生作为实验对象。这些年轻人在当时堪称“完美”。同时开启的研究对象包括456名出生于波士顿附近贫困家庭的年轻人。最终,两个项目合并,这724名男性被全面追踪分析,成为人类历史上最漫长的研究之一。项目持续了70多年,相关负责人更替到了第四代。

那么,70多年来,几十万页的访谈资料和医疗记录,最终给人们怎样的启示?究竟什么样的人,比别人活得更幸福?

2015年,该项目的第四代主管,哈佛医学院教授罗伯特·沃尔丁格,在TED上介绍了他们的研究成果:只有

好的社会关系,才能让我们幸福!跟踪调查发现,无论是精英,还是从贫民窟走出来的人,最终决定内心是否有充足幸福感的,是他们与周围人之间的关系,与社会地位、财富多少没有关联。

总的来看,好的社会关系体现在3个方面:第一,人际联结更有益健康,而孤独寂寞则有损健康,那些跟家庭成员更亲近的人、更爱与朋友邻居交往的人,更快乐、更健康、更长寿;第二,关系的质量比数量重要,有多少朋友不是最关键的决定因素;第三,好的人际关系可以保护我们的身体和大脑。

此外,还有一些有趣的研究结论。当智力达到一定水平之后,一个人金钱上的成功主要取决于与他人的关系;智商在110-115之间的人与150以上的人,在收入上没有明显差别;但是一个拥有“温暖人际关系”的人,其人生的收入顶峰比平均水平每年高出14万美元;儿童时代受到良好母爱关怀的人比没有母亲关怀的人,平均每年多赚8.7万美元;孩提时代和母亲关系差的人,年老后更可能患上阿尔兹海默症;一个人儿童时代和母亲的关系,与他们职业生涯后期的工作效率呈正相关;童年受到父爱关怀的人,成年后的焦虑较少。

亲子关系既是孩子了解和学处理人际关系的开始,也是贯穿孩子一生的重要关系。父母应该努力成为孩子人际互动的榜样,情绪稳定,温暖包容,遇事冷静、客观、积极。因此,各位家长不妨从发展的角度,以更宽广的视角,有重点地培养孩子人际交往的能力、环境适应的能力,养成自我悦纳、乐观、积极、坚韧的个性,这样才能真正实现为人父母的“初心”。

(作者为虹口区中小学心理健康教育研究中心副主任)